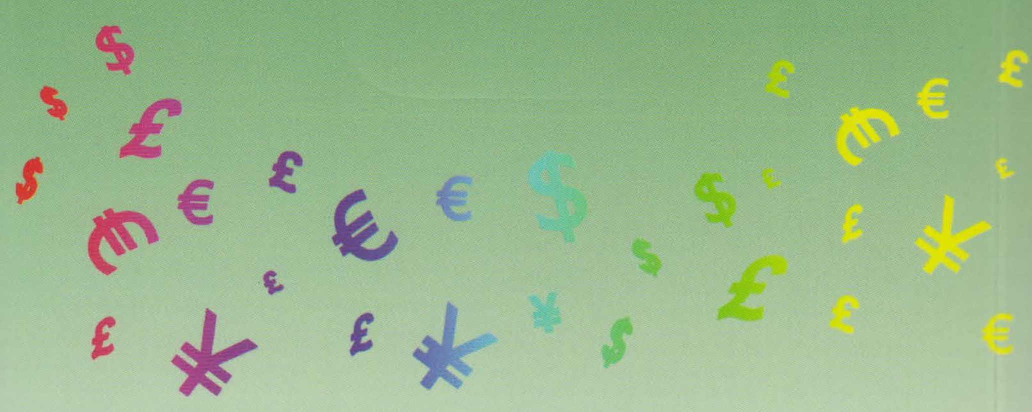
إستر و جيري هيكس

مؤلفا الكتاب الأكثر مبيعًا لدى "نيويورك تايمز": "إسأل تُعط"

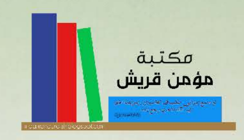
المال وقانون الجذب

تعلّم كيف تجذب الثروة والصحة والسعادة

ترجمة: محمود عيسى و نوّار العبدالله







المال وقانون الجذب

Money, and the Law of Attraction

المال وقانون الجذب

إستر وجيري هيكس

ترجمة: محمود عيسى وَ نوار العبد الله

MONEY، AND THE LAW OF ATTRACTION

Originally published in 2008 by Hay House Inc. USA





رأس بيروت ـ المنارة ـ شارع الكويت
بناية يعقوبيان بلوك B طابق 3
بيروت ـ لبنان ـ تلفاكس: 009611740110
الرمز البريدي: 6308 2036

Email: alkhayal@inco.com.lb
www.darelkhayal.com

التنفيذ الفني: دار الخيال

الطبعة الأولى: 2017

إستر وَ جيري هيكس

المال وقانون الجذب

تعلّم كيف تجذب الثروة والصحة والسعادة

ترجمة: محمود عيسى وَ نزار العبدالله



لقد كان من دواعي سرورنا أن نلتقي ببعض الأشخاص الأكثر تأثيراً في زماننا هذا، ونحن لا نعرف مَن يُمثل ينبوع الارتقاء الإيجابي المُتدفّق أكثر من «لويز هاي» «لولو»، مُؤسسة «هاي هاوس». لقد أصبحَت دار«هاي هاوس» عندما استرشدت برؤية «لولو»، أضخم ناشر للمواضيع الروحانية ووسائل تطوير الذات.

من أجل ذلك نُهدي هذا الكتاب إلى «لويز هاي»، وإلى كلِّ مَن جذبته إلى رؤيتها، مع محبتنا وخالص تقديرنا.

المحتويات

الجزء الثاني: جذب المال وإظهار الوفرة

الجزء الثالث: الحفاظ على رفاهيتي الجسدية

الجزء الرابع: منظورات الصحة، الوزن، والعقل

الجزء الخامس: المهن، كمصادر مُربحة للسعادة

نسخة مكتوبة من أبراهام حول كيفية العَيْش ورشة عمل قانون الجذب

المقدمة

بقلم «جيري هيكس»

ما الذي تعتقد أنه قد جذبك إلى هذا الكتاب؟ لماذا تفترض قراءتك لهذه الكلمات؟ ما هو الجزء الذي لفت انتباهك في العنوان؟ هل كان **المال؟ الصحة؟ السعادة؟ تعلّم الجذب؟ أو ربما كان قانون الجذب؟** مهما كان السبب الجليّ وراء انتباهك إلى هذا الكتاب، فقد أجابت المعلومات الموجودة فيه عن شيءٍ ما كنت تتساءل عنه بطريقة أو بأخرى.

حول ماذا يدور هذا لكتاب؟ إنه يعلّم أنه من المفترض أن تبدو الحياة جيدة وأن سعادتنا الكاملة هي أمرٌ طبيعي. ويعلّم أنه ليس المهم كم هي حياتك جيدة الآن، يمكن أن تكون أفضل دائماً، وأن الخيار والقوة من أجل تحسين تجربة حياتك هو تحت سيطرتك الشخصية. ويقدم كذلك أدوات فلسفية عملية - عندما يتم استخدامها بشكلٍ متواصل - سوف تساعدك على السماح لنفسك بتجربة المزيد من الثروة، والصحة،

والسعادة والتي هي حقك الطبيعي. (وأنا أعرف، لأن ذلك يستمر في الحدوث لي. كلّما تقدّمتُ للأمام من كل تجربة واضحة الرغبة بالمقارنة مع الرغبة الجديدة ومن ثم إلى تجلٍّ جديد - تصبح حياتي بأكملها أفضل وأفضل).

الحياة جيدة! أنه اليوم الأول في عام 2008، وأنا أبدأ كتابة هذه المقدمة جالساً على طاولة غرفة الطعام في ملاذ نيو ديل مار، كاليفورنيا.

منذ الوقت الذي تزوّجنا فيه أنا وإستر عام (1980)، كنا حريصين على زيارة منطقة «جنّة عدن Garden of Eden» كلّما كان ذلك ممكناً. والآن، بعد كل تلك السنوات كزوارٍ مقدّرين لروعة سان ديغو، أصبحنا من سكانها في بعض أوقات السنة.

وما الشيء الذي لا يستحق التقدير؟ كان هناك صديقنا الذي قادنا إلى إيجاد العقار. (أخبرناه أننا كنا نبحث عن عقارٍ قرب ديل مار حيث بإمكاننا أن نركُن باصنا السياحي ذو الـ 45 قدم). كان هناك مهندسين مختصين بالمناظر الطبيعية، مهندسين معماريين، ومصممين، نجارين، كهربائيين، سمكريين، وعمال أسقف القرميد، النحاسون. وكان هناك التجار والحرفيون المهرة والموهوبون: وعمال القرميد، مُزخرفي الجص، الدهانون، وصناع السياج، والبوابات، والحدادين. وكان هناك مركبي الأرضيات، والأبواب والنوافذ الخشبية المقنطرة، وكذلك زجاج النوافذ الملون..... وكان هناك أناس لديهم أفضل المبتكرات التكنولوجية والذين قاموا بتركيب نظام الإضاءة الليترون Lutron، السمعي/البصري ونظام شبكة الكومبيوتر، ونظام التكييف الصامت، وتجهيزات الغسيل والمطبخ ميلي/بوشي/ فايكنغ. وكان هناك أناس وضعوا الأثاث الجديد، واستبدلوه مرّة أخرى، بعد أخرى - حتى شعرنا بالأفضل. وكان هناك فِرقٌ من الحفارين المجتهدين، ممن قاموا بحفر

الخنادق، وكذلك الحمّالون، وعمال الإسمنت، وعمال الحجارة، وزارعوا الأشجار المكتملة... وكان هناك الآلاف من الناس الذين كان لهم اليد في ـ وأيضاً كسبوا المال منها ـ الاختراع، الخلق، وتوزيع الآلاف من المنتجات المعقدة.... حسناً، هناك الكثير ممن يستحق التقدير.

ذلك كان فقط الجزء الضئيل مما يستحق التقدير. وكان اكتشاف وجود المطعم الجديد «المفضل» ـ بمن فيه من مالكيه وطاقمه ـ على بُعْد دقيقتين فقط، ومن ثم الجيران الفرحين والمنتخبين بشكل لا يصدق والذين رحبوا بنا بطريقة لم نعهدها من قبل.

وهناك المزيد، أيضاً. حيث يوجد المنظر الذي يأخذ الألباب جنوباً محمية توري باينز البدائية، عبر وادي كارميل فالي غريك ومحمية الطيور المائية والبحيرة، متّجهين نحو الأمواج المتكسّرة المزبدة للمحيط الهادئ والذي لا يكل وهو يغسل شاطئ توري بينز. نعم، الحياة جيدة!

(انتهيت أنا وإستر للتو من مشوار على الشاطئ، ونجلس الآن مساءً لكي نضع اللّمسات الأخيرة على كتاب أبراهام الجديد ـ **المال، وقانون الجذب: تعلّم جذب الثروة، الصحة، والسعادة)**.

لقد كان الأمر منذ أكثر من 40 عاماً مضت، بينما كنا نؤدّي سلسلةً من حفلات الموسيقى في الجامعات عبر البلاد، حيث أنني «بالصدفة» شاهدت كتاباً موضوع على طاولة القهوة في فندق في بلدةٍ صغيرة في مونتانا. ذلك الكتاب هو، لـ نابليون هيل **Napoleon Hill** «فكّر وستصبح غنيّاً» (Think and Grow Rich) الذي غير معتقداتي حول المال بشكل تدريجي وكان استخدامي لمبادئه قد جذب النجاح المالي لي بطريقةٍ لَمْ أتخيّلها من قبل.

إن التفكير لكي أصبح غنياً لم يكن شيئاً ذو شأن كبيرٍ لدي. ولكن قبل وقتٍ قصير من اكتشاف ذلك الكتاب، كنت قد قرّرت أن أعدّل

الطريقة التي أكسب فيها المال - وزيادة المبلغ الذي أكسبه. وهكذا، فقد تبيّن لي أن انجذابي إلى كتاب هيل كان الجواب المباشر لما كنت أبحث عنه.

وبعد وقت قصير على مصادفتي كتاب هيل هذا، «فكّر وستصبح غنيّاً» في فندقٍ مونتانا، قابلت رجلاً في فندق في مينيسوتا Minnesota الذي قدّم لي فرصة عملٍ كانت متوافقة تماماً مع تعاليم هيل وفي السنين التسعة السعيدة تلك ركّزت اهتمامي على إنشاء ذلك العمل. خلال تلك السنين التسعة، تحوّل ذلك العمل إلى مشروع دوَلي يدرّ علينا المليارات. ولذلك خلال وقتٍ قصير نسبياً، تحوّلت أموالي من تيسير الأمور (وكان ذلك ما أردته سابقاً) إلى الوصول إلى تحقيق كل أهدافي المالية الطموحة.

ما تعلّمته من كتاب هيل، كان أمراً عظيماً بالنسبة لي بحيث أني بدأت استخدم ذلك الكتاب كـ «كتاب مدرسي» من أجل مشاركة مبادئ نجاحه مع زملاء العمل. ولكن، بالنظر للوراء، بالرغم من أن تلك التعاليم قد كانت باهرة بالنسبة لي، لقد أصبحت مدركاً أنّ زميلين فقط من زملائي قد حقّقوا النجاح المالي الضخم الذي رغبت أن يحقّقوه جميعاً. وهكذا، بدأت أفتش عن مستوى آخر من الإجابات التي يمكن أن تكون أكثر فعالية لنطاقٍ أوسع من الناس.

ونتيجةً لتجربَتي الشخصية مع كتاب **فكّر وستصبح غنياً**، غدوت مقتنعاً بأن تحقيق النجاح شيءٌ يمكن تعلّمه. ليس بالضرورة أن نولد في عائلة اكتشفت تماماً كيف يمكن صناعة المال. ولسنا بحاجة للحصول على درجات عالية في المدرسة أو معرفة الناس المناسبين أو أن نعيش في البلد المناسبٍ أو أن نكون الحجم، اللون، الجنس والدين المناسب إلخ... ببساطة علينا أن نتعلّم بعض المبادئ البسيطة ثم نطبّقها باستمرار.

على كلِّ حال، لا يستطيع كلّ شخص أن يحصل على الرسالة نفسها من الكلمات ذاتها ـ أو على النتائج نفسها من الكتب ذاتها. وهكذا، حالما بدأتُ «البحث» عن فهم أكثر، خطر على بالي كتاب ريتشارد باش Richard Bach التنويريً «**الأوهام**» (Illusions). وعلى الرّغم من أن كتاب «**الأوهام**» قد أوصَلَني إلى إحدى الأيام الأكثر إثارةً في حياتي. وجلب لي بعض التصورات التي بدأت تفتح ذهني للظاهرة التي كنت على وشك تجريبها، و لم يتضمّن أيّة مبادئ إضافية لم أستطع استخدمها بوعي في عملي.

الاكتشاف التالي جاء «بالمصادفة» للكتاب القيّم جوهرياً لي بينما كنت أمضي بعض الوقت في مكتبة فونيكس Phoenix. و لم أكن «أبحث» عن أيّ شيءٍ محدد، ولكن صَدَفَ أن لاحظتُ كتاباً، موضوع على رفٍ عالٍ، عنوانه «سيث يتكلّم» (Seth Speaks)، كتبه كلٌّ من جين روبرتس وروبرت. أف. بَتس Jane Roberts and Robert F. Butts وكان سيث هذا، «الكينونة اللامادية»، «يُملي» من خلال جين سلسلة من الكتب، وقد قرأتُها جميعها. وبنفس غرابة ذلك الشكل من التواصل الذي قد بدا للغالبية (لم تكن إستر مرتاحة له في البداية إلى حدٍّ ما)، لطالما كان لدي ميلٌ للحكم على الأشجار من خلال فواكهها. ولذلك، نظرت ما وراء المظاهر «الغريبة» وركّزت على ما كان بالنسبة لي الأجزاء الإيجابية والعملية من المادة التي قدّمها سيث، التي أحسَسْتُ بأني أستطيع استعمالها من أجل مساعدة الآخرين في تحسين تجربة حياتهم.

كان لدى سيث منظورٌ مختلف عن الحياة التي سمعتها سابقاً، ولقد كنت مهتماً بشكلٍ رئيسي بمُصطلحين لـ سيث هما: «أَنت تخلق واقعك الخاص» و «إنّ نقطة قوّتك هي في الحاضر». مع أنني بمقدار ما أقرأها، لم أشعر أبداً أنني قد فهمت حقيقة تلك المبادئ، وعرفتُ بطريقةٍ ما، أن

داخلها، بعض الأجوبة لأسئلتي. مع أنّه، لم تعد جين موجودةٌ بالشكل المادي، لذلك لم يعد «سيث» موجوداً لأيّ توضيحٍ إضافي.

من خلال سلسلة من الأحداث التصادفية ـ بطريقة مشابهة لـتجارب سيث وجين ـ بدأَت زوجتي إستر بتلقّي المادة المعروفة الآن بتعاليم أبراهام Teaching of Abraham. (هل ترغب بسماع إحدى التسجيلات الأصلية التي تفصّل مقدّمتنا إلى أبراهام، يمكنك أن تجد مقدّمتنا المجانية لتسجيل أبراهام الذي يستغرق 70 دقيقة تحميل على موقعنا: أو من خلال مكتبنا كـ سي. دي. مجاني).

في عام 1985 عندما بدأَت هذه الظاهرة مع إستر، يمكنني القول بأن ذلك سوف يجلب الأجوبة لرغبتي بفهم أفضل **لقوانين الكون** Laws of The Universe وكيف يمكننا أن نكون قادرين أن نعمل بشكلٍ طبيعي وبتأنٍّ وبتوافقٍ معها من أجل إنجاز الهدف لنكون في شكلٍ جسدي. ولذلك، منذ 20 سنة مضت، جلستُ مع إستر ومعنا مسجّلة صوت صغيرة وأخذنا نُغرق أبراهام بمئات الأسئلة في عشرين موضوعاً مختلفاً بشكلٍ أساسي معظمها يخص الروحانية العملية. ثم بعدئذ، عندما بدأ الناس يسمعون عن أبراهام ويريدون التفاعل معنا، أنتجنا تلك التسجيلات الـ 20 وطبعناها في ألبومين خاصّين.

وخلال عقدين، أصبح ملايين الناس أكثر وعياً بتعاليم أبراهام كنتيجة لكتبنا العديدة، والتسجيلات، والفيديوهات، وورشات العمل، والمقابلات الإذاعية والتلفزيونية. وكذلك، بدأ الكثير من المؤلّفين الأكثر رواجاً يستخدمون تعاليم أبراهام في كتبهم، وفي الراديو، التلفزيون والورشات... ومن ثم منذ حوالي عامين سابقين، فاتحتنا بالحديث مُنتجة في التلفزيون الأسترالي طالبة منّا الإذن لها بإنتاج سلسلة تلفزيونية حَول عملنا مع أبراهام. وضمّتنا إلى طاقم الفيلم في

إحدى جولاتنا البحرية في ألاسكا، وصوّرت هذه الحلقة، ثم أخذت تبحث عن طلاب آخرين لتعاليمنا يمكنها دمجُهم في الفيلم التجريبي - والبقية (كما يقولون) تاريخ.

سمّت المنتجة فيلمها بـ السر The Secret، وأبرز الفيلم العقيدة الرئيسية لتعاليم أبراهام: قانون الجذب The Law Of Attraction. وعلى الرغم من أنه لم يُحمّل على الشبكة الأسترالية (تسعة) كسلسلة تلفزيونية، تم نقل الوثيقة مباشرة إلى صيغة دي. في. دي DVD ثم نسخت في كتاب... والآن فإن فيلم **السر**، مفهوم **قانون الجذب** قد وصل إلى ملايين البشر الذين كانوا يبحثون عن حياة أفضل.

إنّ هذا الكتاب قد تطوّر عن أربع أو خمس نسخ من تسجيلاتنا الأصلية منذ أكثر من 20 سنة مضت. وهذه هي المرة الأولى التي أصبحت فيها النسخ متاحةً مطبوعةً. على كلّ حال، هي ليست منسوخة كلمة بكلمة لأن أبراهام قد مرّ خلال كل صفحة من النسخ الأصلية وحوّل كل قسم كي يصبح أسهل للقارئ فهمه ومن أجل وضعه في الممارسة فوراً.

هناك قول في عالم التعلّم: «قُل لهم ما ستقوله لهم، ثم قله، ثم أخبرهم ما قلته لهم». وهكذا، هل قرّرت أن تغرق نفسك في هذه التعاليم، من المحتمل أن تلاحظ الكثير من الإعادة وأنت تنتقل إلى الأمام، لأننا عادةً نتعلّم بشكل أفضل من خلال التكرار. لا يمكنك الاستمرار بنفس نماذج التفكير التقليدية القديمة المحدودة والاعتيادية والحصول نتائج جديدة وغير محدودة. ولكن من خلال التكرار العملي البسيط، تستطيع، مع مرور الزمن، وبشكلٍ مريح تطوير عادات جديدة معزّزة للحياة، مُحسَّنة.

في عالم الإعلام هناك قول ينص: «إن الناس يفضّلون التسلية على

المعرفة». حسناً، ما لم تكن مهتماً بتّعلم طرق جديدة للنظر إلى الحياة، سوف تجد هذا الكتاب أكثر تثقيفاً من التسلية. أفضل من كونها مثل الرواية التي تُقرأ، وتُسلّي، ثم توضع جانباً، هذا ـ مثل كتابٍ مدرسي في المبادئ لتحقيق الثروة، الصحة والسعادة والحفاظ عليهم ـ هو كتابٌ يُقرأ ويوضع مَوضِع التطبيق.

ولقد دفعتني رغبتي إلى هذه المعلومة لمساعدة الآخرين ليشعروا بأنهم أفضل، بشكل خاص في مجال الإنجاز المالي، ولذلك أشعر بالامتنان على نحوٍ خاص لأن **كتاب المال** هذا هو في طريقه إلى أولئك الذين يسألون الأسئلة التي سيجيب عليها.

أن هذا الكتاب، **المال، وقانون الجذب**، هو الكتاب الثاني من أربعة في قائمة كتب قانون الجذب. منذ عامين سابقين أصدرنا كتاب «قانون الجذب: أسس تعاليم أبراهام»:

(The Law of Attraction: The Basics of the Teachings of Abraham)

والتالي سوف يكون عن «العلاقات، وقانون الجذب» (Relationships and The Law of Attraction)، والكتاب الأخير في السلسلة سوف يكون «الروحانية، وقانون الجذب».

(Spirituality، and the law Of Attraction).

إنّ إعادة النظر بمادة الحياة المتغيّرة تحضيراً من أجل إصدار هذا الكتاب كانت تجربة ممتعة لي ولـ إستر، لأنه أعيد تذكيرنا ثانية بهذه المبادئ الرئيسية والبسيطة التي ناقشها أبراهام معنا في بداية تفاعلنا.

منذ البداية، عقدنا النية أنا وإستر أن نطبّق في حياتنا تعاليم أبراهام. وكانت تجربة نموّنا المفرحة والمثمرة تجربة استثنائية: بعد عقدين من تطبيق هذه المبادئ، ما زلت أنا وإستر في حالة عشق. (على الرغم من

أننا للتو قد انتهينا من بناء هذا المنزل في كاليفورنيا ونحن في سياق بناء منزلٍ آخر جديد في مجمّع عملنا السكني في تكساس، ونستمتع كثيراً لكوننا مع بعض ولأننا سنقضي معظم السنة القادمة نسافر في باصنا ذو الـ 45 قدم في ماراتون من ورشة عمل إلى أخرى). و لم نقم بأية فحوصات طبية (أو تأمين) لأكثر من عشرين عاماً. وليس علينا ديون، وسوفَ ندفع المزيد من ضرائب الدخل هذا العام أكثر من المبلغ المالي الذي كسبناه في سنوات عملنا قبل أن نتعرّف على دليل أبراهام - وعلى الرغم من أنه لا يمكن أن تجعلنا أموالنا كلّها ولا كلّ صحّتنا الجيدة سعداء، ما زلتُ أنا وإستر نجد الطرق لكي نكون سعداء على كلّ حال.

وهكذا، ببالغ الفرح يمكننا أن نبلغكم - من خلال تجربتنا الخاصة: هذا أمرٌ فعال!

(ملاحظة الناشر: من فضلك انتبه بما أنه ليس هناك كلمات إنكليزية ماديةٍ للتعبير بشكلٍ كافٍ عن الأفكار اللّامادية التي تحملها إستر، فهي تشكل أحياناً مزيجاً من الكلمات، إضافة إلى استخدام كلمات قياسية بطرق جديدة - على سبيل المثال، وضعها بأحرف كبيرة عندما لا تكون مستخدمة بشكل عادي - من أجل شرح طرق جديدة في دراسة الطرق القديمة للنظر إلى الحياة).

الجزء الأول

التمحور وكتاب الإيجابية

قصّتك، وقانون الجذب

كلّ مكوّن يشكّل تجربة حياتك مجذوبٌ إليك بواسطة الإستجابة الفعالة لقانونٍ الجذب للأفكار التي تفكّر بها والقصة التي ترويها حول حياتك. إنّ نقودك وموجوداتك المالية، عافيَتك الجسدية، وضوحك، مرونتك، واقع حالك، وشكلك، بيئة عملك، كيف تتمّ معاملتك، الرضى عن العمل، والمكافئات ـ في الواقع، إنّ السعادة ذاتها لتجربة حياتك عموماً ـ تحدث كلّها بسبب القصة التي ترويها. فيما لو تركت هدفك المسيطر أن يراجع ويحسّن محتوى قصتك التي تحكيها كل يوم من حياتك، فهذا وعدُنا المطلق لك بأن حياتك ستصبح تلك الحكاية المستمرة بالتحسّن على الدوام. لأنها بسبب قانون الجذب الفعال يجب أن تكون كذلك!

هل تبدو الحياة غير عادلة أحياناً؟

لطالما أردتَ المزيد من النجاح ولطالما وظّفت نفسك لهذا الغرض بشكلٍ جيد، منجزاً كلّ شيء أخبرك به كلّ شخص بأنه عليك القيام به، ولكنّ كان تحقيق النجاح الذي تنشده بطيئاً. لقد حاولت بشكلٍ جاد،

وخصوصاً في البداية، أن تتعلّم جميع الأشياء الصحيحة، وأن تكون في الأماكن الصحيحة، وأن تفعل الأشياء الصحيحة، وأن تقول الأشياء الصحيحة... ولكن غالباً لا يبدو على الأشياء أنها تتحسّن كثيراً على الإطلاق.

في وقت مبكر من حياتك، عندما كنت أولاً تبدأ بتطبيق فكرة إنجاز نجاح ما، كُنت تجد ارتياحاً عند إرضاء توقّعات البعض الذين كانوا يضعُون قواعداً للنجاح. وكان يبدو أنّ المعلّمين، الوالدَين، والناصحين الذين يحيطون بك واثقين ومقتنعين عندما وضعوا قواعد النجاح التي تخصّهم: «دائما كُنْ في الوقت المحدّد لك، ابذل دائماً قصارى جهدك، تذكّر أن تعمل بجد، كن نزيهاً دائماً، وكافح من أجل العظمة، اخرج عن المعتاد، ليس هناك مكاسبٌ دون ألم، والأهم من ذلك، لا تستسلم».

لكن مع مرور الزمن، فإن راحتك التي وجدتها من نَيْل رضا هؤلاء الذين أرسوا تلك القواعد قد تضاءلت وكذلك لم تعطيك مبادئهم للنجاح ـ لا مشكلة كم حاولت أنت جاهداً لذلك ـ النتائج الموعودة. والأكثر خذلاناً في ذلك عندما تعاود التوقّف أيضاً لتنال منظوراً ما للصورة الكاملة وتدرك بأن مبادئهم، في معظمها، لم تجلب لهم النجاح الحقيقي وعندئذ، لجعل الأمور تبدو أسوأ، تبدأ بلقاء آخرين (والذين كانوا بشكلٍ واضح لا يتبعون تلك القواعد) وكانوا يحقّقون النجاح بمعزلٍ عن الصيغة التي كنت تعمل جاهداً لتتعلّمها وتطبقها.

لذلك وجدت نفسك تسأل: «ما الذي يجري هنا؟ كيف بإمكان هؤلاء الذين يعملون بجد أن يتلقّوا القليل، بينما يبدو على أولئك الذين يعملون قليلاً أنهم يحقّقون الكثير؟ تعليمي الباهظ الثمن لم يأت ثماره مطلقاً ـ ومع ذلك رسب الملياردير في المدرسة العليا. عمِل أبي بجدٍّ

طوال حياته ـ ومع ذلك توجّب على أسرتنا أن تقترض النقود لتغطية تكاليف جنازته...، لماذا لا يدرّ عليّ عملي النقود بالطريقة التي من المفترض أن يقدّمها؟ لماذا قلّةٌ قليلة من الناس تصبح «أغنياء»، بينما يكافح معظمنا لنيل قوْته فقط؟ ما الذي أفتقده؟ ما الذي يعرفه أولئك الناس الناجحين مالياً ولا أعرفه أنا؟».

هل ما يزال «بذلك قصارى جهدك» غير كاف؟

عندما تفعل كلّ شيء تستطيع التفكير به، وتحاول بصدقٍ أن تبذل قصارى جهدك للقيام بما تمّ إخبارك به والذي من المفترض أن يحقّق لك النجاح، ولا يأتي النجاح، فمن السهل أن تشعر بأنك في موقف دفاعي، وغاضب في نهاية الأمر من هؤلاء الذين يُظهرون دليل النجاح الذي ترغبه. حتى أنك تجد نفسك أحياناً تدين نجاحهم ببساطة لأنه مؤلم جداً مشاهدتهم يعيشون النجاح الذي يستمرّ بمراوغتك. ولهذا السبب ـ وردّاً على هذا الشرط المزمن في المسائل المالية المتعلّقة بثقافتك ـ والذي لأجله نقدّم كتابنا هذا.

عندما تصل إلى مرحلة الإدانة وبشكلٍ صريح للنجاح المالي الذي تشتهيه، ليس فقط لن يتمكّن ذلك النجاح المالي من المجيء إليك، لكنك ستخسر حقوقك الإلهية في صحتك وسعادتك كذلك.

في الواقع، يصل الكثيرون إلى نتيجةٍ غير صحيحة بأن الآخرين وفي بيئتهم المادية الطبيعية قد توحّدوا معٍ بعضهم في نوع من المؤامرة لمنعهم من تحقيق النجاح. لذلك باعتقادهم، وبشكلٍ جازم، بأنهم قد عملوا كلّ شيءٍ ممكن لتحقيق النجاح، وحقيقة بأنّ النجاح لم يأتي بعد تؤكّد بأن هناك بعض القوى المعادية في العمل والتي تمنعهم من تحقيق ما يطمحون إليه. لكننا نود التأكيد لكم بأن لا شيء مثل ذلك هو الجوهر في غياب ما ترغبونه أو في حضور الأشياء التي تودّون إبعادها

عن تجربتكم. لا أحد فعل ذلك ولا أحد يستطيع أن يمنع نجاحكم - أو يزوّدكم به. فنجاحكم كلّه يعود لكم. وكلّه تحت سيطرتكم أنتم. ولذلك فنحن نقدم هذا الكتاب الآن، وفي النهاية، هذه المرة وكل مرة، يمكن أن يكون نجاحكم تحت سيطرتكم الواعية المتعمّدة.

مهما كان الذي أرغبه، يمكنني تحقيقه

لقد حان الوقت لتعود إلى الطبيعة الحقيقية لتكوينك وأن تعيش بشكلٍ واعٍ النجاح الذي ساعدَتْك به تجربتك في الحياة لتقرّر ما ترغب به. ولذلكَ، لأنك عن قصد ترتاح الآن، وتتنفس بعمق وتقرأ باستمرار، سوف تبدأ تدريجياً ولكن على نحوٍ مؤكّد بتذكّر كيف جاء كل ذلك النجاح، والذي فهمته بشكلٍ جوهري، لذلك فأنت ستشعر بالتناغم مع هذه الحقائق المطلقة حالما تقرأ عنها هنا.

إنّ القوانين الأبدية للكون ثابتة وموثوقة وترتبط بشكلٍ ثابت، ودائماً، بالوعد بالتوسع والسعادة. يتم إحضارها إليك هنا في إيقاع قوي للفهم والذي سيبدأ صغيراً بداخلك ثم سيتوسّع مع كل صفحةً تقرأها، حتى تصحو ثانيةً إلى معرفة غايتك وقوّتك الشخصية حتى تتذكّر كيف تصل إلى القوة الكونية التي تخلق العوالم.

إذا كان واقع الزمان والمكان يحوي ضمناً القدرة على استلهام الرغبة التي بداخلك، فمن المؤكد أن واقع الزمان والمكان لديه القدرة على منحك الإظهار (التجلي) المقنِع والكامل لتلك الرغبة نفسها. إنها قانون.

تحقيق النجاح هو حقي الطبيعي بالولادة

يفترِض معظم الناس بشكلٍ طبيعي بأنه ما لم تكن حياتهم تسير بالطريقة التي يرغبونها، فان شيئاً خارجياً مؤكدٌ أنه سيمنع التحسّن،

لذلك لا أحد يبعد نجاحه بشكلٍ متعمّد. لكن ربما إلقاء اللوم على الآخرين سيجعلكَ تشعر بتحسّنٍ أفضل من إحساسك بالمسؤولية عن تلك الظروف غير المرغوبة، هناك نتيجة سلبية وكبيرة جداً للاعتقاد بأن شيئاً ما خارج عن إرادتك هو السبب الذي يكمن وراء خسارتك للنجاح: عندما تُقدِّر أو تُلقي اللائمة على الآخرين لنجاحك أو فقدانه ـ فانت ضعيفٌ جداً للقيام بأيّ تغيير.

عندما ترغب بالنجاح، لكنّك ـ من وجهة نظرك ـ لا تختبره حالياً، عند عدة مستويات عميقة بتكوينك الداخلي فأنت تدرك بأن هناك خطأً ما. وعندما هذا الشعور القوي للتعارض الشخصي يجعل وعيك يكبر بأنك لا تحصل على ما ترغب به، غالباً ينطلق إلى تحريك افتراضات أخرى ذات نتائج عكسية تثير الغيرة نحو أولئك الذين يحقّقون نجاحاً أكثر، وتشعر بالسخط من عدد كبير من الناس الذين تودّ أن تلومهم بسبب قلّة نجاحك، أو استصغارٍ الذات، والذي هو الافتراض الأكثر ألماً وذو نتيجة معاكسة منها جميعاً. ونسلّم بأن هذا الجَيَشان المزعج ليس طبيعياً وحسب، بلْ هو الرد المثالي على مشاعرك بفقدان النجاح.

إنّ انزعاجك العاطفي هو مؤشرٌ قوي بأن هناك شيئاً ما خاطئٌ جداً. أنت معنيٌّ بالنجاح، وينبغي أن يكون شعور الفشل سيء بالنسبة لك. أنت معنيٌّ أن تكون على ما يرام صحياً، والمرض غير مقبول بالنسبة لك. من المفترض أن تتوسع، والركود أمرٌ لا يمكن التسامح معه. ومن المفترض أن تسير الحياة بشكلٍ جيد بالنسبة لك ـ وعندما لا تكون كذلك، فإنّ هناك شيئاً ما خاطئٍ.

ولكن ما حدث ليس أنّ ظلماً ما قد حدث، أو أن آلهة الحظ السعيد لا تركّز عليك، أو أن شخصاً ما قد تلقّى النجاح الذي ينبغي أن يكون من نصيبك. ما حدث هو أنّك خارج الإنسجام مع كينونتك الخاصة،

مع من تكون أنت حقاً، مع أي حياة دفعتك للطلب، مع الشيء الذي توسّعت إليه، ومع القوانين الدائمة للكون. وأنّ ما حدث ليس شيئاً خارجاً عن نطاق سيطرتك. ما حدث هو داخلك - ويمكنك السيطرة عليه. وأن القيام بالسيطرة عليه ليس أمراً صعباً عندما تفهم أساس **من تكون أنت** وأساسيات **قانون الجذب** وقيمة **نظام التوجيه العاطفي** الشخصي لك الذي ولد معك، والذي هو فعّالٌ دائماً، وحاضرٌ دائماً، وسهلٌ فهمه.

المال ليس مصدراً للشر أو السعادة

هذا الموضوع الهام عن المال والنجاح المالي فهو ليس «مصدر كل الشرور» كما اقتبس العديد - ولا هو طريقاً إلى السعادة. على كلّ حال، لأن موضوع المال يلامسك بطريقة أو بأخرى مئات بل آلاف المرات كل يوم، فهو عاملٌ ضخم في تركيبتك وفي قوة جذبك الشخصية. ولذلك عندما تكون قادراً على السيطرة بنجاح على شيءٍ ما يؤثر عليك طوال يومك، وكلّ يوم، ستكون قد حقّقت شيئاً هامّاً نوعاً ما. وبتعبيرٍ آخر، لأن مثل هذه النسبة العالية من أفكارك في أي يوم تدور حول موضوع المال والنجاح المالي، حالما ستكون قادراً على أن توجّه أفكارك بشكل متعمّد، ليس أكيداً أنّ نجاحك المالي سوف يتحسّن فحَسب، ولكن دليل ذلك النجاح سوف يحضّرك من أجل تحسّنٍ مدروس في كلّ جانبٍ من تجربة حياتك.

إذا كنت طالباً في **الخلق المتعمّد**، إذا أردت أن تصنع بشكلٍ واعٍ واقعك الخاص، إذا أردت السيطرة على تجربة حياتك الخاصة، إذا أردت أن تُنجز أسباب وجودك، ومن ثم فهمك لهذه المواضيع المسيطرة - المال **وقانون الجذب** - سوف يخدمك بشكلٍ هائل.

أنا الجاذب لكلّ تجربةٍ لي

أنت معنيٌّ أن تعيش تجربةً واسعة، سعيدةً ومُرضية. لقد كانت خطتك عندما اتخذت القرار لتكون مركزاً في جسدك المادي على واقع الزمان والمكان. لقد توقّعت أن تكون هذه الحياة المادية مثيرة ومكافِئة. وبتعبيرٍ آخر، فقد عرفت أن التنوّع والتناقض سيحفزّكِ على توسيعِ رغباتك، وعرفت أيضاً أن أيّاً من تلك الرغبات وجميعها مُدرَكةٌ بسهولة وبشكلٍ كامل من قِبَلك. وتعرف كذلك، بأنه ليس هناك نهاية لتوسّع رغباتك الجديدة.

فأنت تدخل إلى جسدك وأنت مليءٌ بالحماس حول إمكانيات بأن تجربة الحياة هذه سوف تقدّم لك الإلهام، وبأن تلك الرغبة التي تحملها منذ البداية لم يتم إسكاتها مطلقاً بالهلع والشك، لكونك قد عرفت قوّتك وعرفت كذلك بأن تجربة الحياة هذه مع كل تناقضاتها ستكون الأرض الخصبة لك للتوسّع الرائع. معظمكم، كما تعلمون قد جئتم إلى تجربة الحياة هذه **بنظام توجيه** لمساعدتكم على البقاء صادقين مع نياتكم الحقيقية إضافة إلى نواياكم المعدّلة التي لا تنتهي والتي كانت لتولد خارج تنوّع تجربة الحياة ذاتها. وباختصار، فأنت قد شعرت بلهفةٍ لواقع الزمان والمكان والذي يتحدّى الوصف المادي تقريباً.

أنت لم تكن مبتدئاً ـ بالرغم أنك كنت تبدأ بشكلٍ جديد بجسمك الصغير ـ جسمك الطبيعي الصغير جداً ـ لكن بدلاً من ذلك فقد كنت إنساناً عبقرياً ومبدعاً وقوي، مركّزاً في بيئة جديدة ورائدة. أنت كنت تعرف أنه سيكون هناك وقتٌ للتعديل أثناء إعادة تحديد للمنصة الجديدة والتي منها ستبدأ عمليّتك بالخلق المتعمّد، وأنت ما كنت قلقاً أبداً بشأن وقت التعديل هذا. في الحقيقة، أنت بالأحرى استمتعت بالعشّ الذي وُلدت فيه وبهؤلاء الذين كانوا هناك ليرحّبوا بك في

بيئتك المادية الجديدة. وبالرغم من أنك لا تستطيع بعد أن تتحدّث اللغة التي يتحدّثون بها ـ وبالرّغم أنك مقَدَرٌ من قبل هؤلاء الذين رحّبوا بك كإنسانٍ جديد وجاهل وفي حاجة إلى إرشادٍ منهم ـ فقد امتلكت الاستقرار ومعرفة بأن معظمهم قد تركوا ذلك خلفهم منذ مدّةٍ طويلة.

أنت وُلدت مدركاً بأنك مخلوقٌ قوي، وبأنك طيّب، وبأنك صانع تجربتك، وبأن **قانون الجذب** هو أساس كل خلق هنا في بيئتك الجديدة. وتذكّرت فيما بعد بأن قانون الجذب هذا هو أساس الكون، وبأنه سيخدمك بشكلٍ جيد، كما فعل مسبقاً.

ما تزال تتذكّر إذاً بأنك صانع تجربتك. ولكن الأكثر أهمية، هو تذكّرك بأنك فعلت هذا من خلال أفكارك، وليس من خلال أفعالك. ولم تكن منزعجاً من كونك رضيعاً صغيراً لا يمكنه الإدلاء بأي قولٍ أو فعل، لذلك تتذكّر الخلق الجيد للكون، وتتذكّر نواياك في التقدّم للأمام بجسمك المادي، وعرفت بأن هناك الكثير من الوقت لتتأقلم مع اللّغة ومع الأساليب الموجودة في بيئتك الجديدة، والأكثر من هذا، فقد كنت تعرف بأنه بالرّغم من أنك كنت غير قادرٍ على ترجمة معلوماتك الواسعة من بيئتك اللامادية بشكلٍ مباشر إلى أوصاف وكلماتٍ مادية، لن تكون مشكلة، لأن الأشياء الأكثر أهمية التي تضعك على طريق الإبداع السعيد كانت بالتأكيد في مكانها: كما تعرف بأن **قانون الجذب** كان حاضراً باستمرار وبأن **نظام التوجيه** الخاص بك كان فعّالاً في الحال. وأكثر من ذلك، فأنت تعرف بأنه بالمحاكمة، وما يسمّيه البعض «الخطأ»، سيُعاد في النهاية توجيهك ثانيةً بشكلٍ واعٍ وكامل في بيئتك الجديدة.

عرفتُ باستمرارية قانون الجذب

إنّ حقيقة أن **قانون الجذب** يبقى مستمرّاً وثابتاً عبر الكون كان

عاملاً كبيراً في ثقتك عندما دخلتَ ضمن بيئتك المادية الجديدة، لكَونك تعرف أنّ صدى الحياة سيساعدك على التذكّر والحصول على موطئ قدم لك. وقد تذكّرت بأن أساس كل شيء هو التذبذب وبأن **قانون الجذّب** يستجيب لتلك الذبذبات، وجوهرياً، ينظمها، ويجلب أشياء لها نفس الاهتزازات مع بعضها بينما يُبقي تلك التي لا تتشابه بالتذبذب جانباً.

ولذلك، فأنت لم تكن معنياً فيما يتعلّق بعجزك على وضع تلك المعرفة بالطريق الصحيح أو شرحها لهؤلاء الذين يحيطون بك والذين كما يبدو بأنهم قد نسوا كلّ شيء عرفوه عنها، لأنك كما تعلم بأن متانة هذا القانون القوي سوف، وبالسرعة المطلوبة، تُظهر نفسها إليك من خلال الأمثلة من حياتك الخاصة. ستعرف عندئذ أنه ليس صعباً أن تفهم أيّ أنواع من التذبذبات التي كُنت تقدّمها لأن **قانون الجذب** سيجلب لك أدلّةً ثابتة عن اهتزازاتك مهما تكن.

وبمعنى آخر، عندما تشعر بالقهر، فإن الأشخاص والظروف الذين بمقدورهم مساعدتك للخروج من مشاعرك بالقهر لا يمكنهم إيجادك، ولا أنت تقدر على إيجادهم. حتى عندما تحاول جاهداً أن تجدهم، فأنت ستفشل. وهؤلاء الناس الذين يأتون لن يساعدوك، لكن، وبدلاً من ذلك، سيزيدون من مشاعر القهر التي لديك.

عندما تشعر بسوء المعاملة، ستعجز العدالة عن إيجادك. فمنظورك عن سوء معاملتك، والتذبذب الناتج الذي تقدّمه بسبب منظورك هذا، سيمنع أيّ شيءٍ تعتبره منصفاً من المجيء إليك.

عندما تكون غارقاً بالإحباط أو الخوف من عدم امتلاكك للمصادر المالية التي تظنّ أنك بحاجة إليها، فإن الدولارات ـ أو الفرص التي تجلب لك الدولارات ـ تواصل مراوغتك... ليس لأنّك سيّء أو لا

تستحق ذلك، بل لأن **قانون الجذب** يجاري الأشياء المتشابهة، وليست الأشياء التي على خلاف.

عندما تشعر بالفقر ـ يمكن أن تأتي إليك فقط الأشياء التي تشابه العَوَز. عندما تشعر بالازدهار، فقط الأشياء التي ترغب بالازدهار يمكن أن تأتي إليك. هذا القانون ثابت، وإذا أعَرْت انتباهك لذلك، فسيعلّمك، من خلال تجارِب الحياة، كيف يعمل. عندما تتذكّر أنك حصلت على جوهر ما تفكر به ـ ومن ثم ستلاحظ بأنك حصلت عليه ـ سوف تمتلك مفاتيح الخلق المتعمّد.

ماذا نعني بالتذبذب؟

عندما نتحدّث عن التذبذب، فنحن فعلياً نلفت انتباهك إلى أساس تجربتك، لأن كلّ شيءٍ واقعيٍّ مبنيٌّ على التذبذب. بإمكاننا استخدام كلمة **طاقة** بشكلٍ متبادل، ويوجد مرادفات أخرى في مفرداتك يمكن استخدامها بدقّةٍ.

يفهم معظمنا الخصائص الاهتزازية للصوت. أحياناً عندما تُعزف النوتة القوية والعميقة من آلتك الموسيقية بصوتٍ عالٍ، باستطاعتك أن تشعر بالطبيعة الاهتزازية للصوت.

نريد منك أن تعي أنه حينما «تسمع» شيئاً ما، فإنك تُترجم الاهتزاز إلى صوت تسمعه. وما تسمعه هو ترجمتك لذلك الاهتزاز، ما تسمعه هو تفسيرك **الفريد** للاهتزاز. فكلٌّ من حواسك الطبيعية في الرؤية، السمع، التذوّق، الشم، واللمس موجودة لأن كلّ شيءٍ في الكون يتذبذب وحواسك الطبيعية تقوم بقراءة الاهتزازات وتعطيك فهماً حسيّاً لها.

لذا عندما تصل إلى فهم بأنك تعيش في كونٍ نابضٍ متذبذب من

التوافقيات المتطوّرة، وأنه في لبِّ تكوينك تتذبذب بما يمكن وصفه فقط بالكمال في التوازن والتوافق المتذبذب، ثم تبدأ بفهم التذبذب بالطريقة التي نركّز عليها.

كلّ شيءٍ موجود، في هواءكم، في أوساخكم، في ماءكم، وفي أجسامكم، يتذبذب في الحركة، وكلّ شيءٍ يُدار بقوة **قانون الجذب** الفعّال.

ليس بمقدورك أن تنظّمه إذا أردت ذلك. وليس هناك حاجة لك أن تفرزه، لأن قانون الجذب هو من يقوم بالتنظيم، ويقوم باستمرار بجلب الأشياء ذات الاهتزازات المتماثلة مع بعضها بينما يتم استبعاد الأشياء ذات الطبيعة الاهتزازية المختلفة.

عواطفك، والتي هي حقيقةً الأكثر قوةً وأهمية في تفسيراتك الاهتزازية المادية الستّة، تعطيك عملية صدى مستمرة حول توافقات أفكارك الحالية (الاهتزازات) حالما تُقارَن بتوافقيات حالتك الاهتزازية الجوهرية.

العالم غير المادي يتذبذب.

والعالم المادي الذي تعرفه يتذبذب.

ما من شيءٍ موجود خارج الطبيعة الاهتزازية. ولا يوجد شيءٌ لا تتمّ إدارته من قِبَل **قانون الجذب**. إنّ فهمك للتذبذب سيساعدك على بناء جسرٍ بين العالمين بشكلٍ واعٍ.

ليس ضرورياً أن تفهم العصب البصري المعقّد لديك أو لحائك البصري الأساسي لكي ترى. ليس ضرورياً فهم الكهرباء لتستطيع إشعال المصباح، وليس ضرورياً أن تفهم الاهتزازات لتشعر بالفرق بين الانسجام والخلاف.

عندما تتعلّم أن تقبَل طبيعتك الاهتزازية، وتبدأ باستخدام مؤشّراتك العاطفية الاهتزازية بشكلٍ واعٍ، ستحقّق سيطرةً واعية لإبداعاتك الشخصية ونتائج تجربة حياًتك.

عندما أشعر بالوفرة، فالوفرة تجِدُني

عندما تقيّم الارتباط الواعي بين ماكنت تشعر به وما هو متجسّدٌ في تجربة حياتك، الآن أنت مُعطى السُّلطة لصنع التغييرات. إذا لم تحقّق هذا الارتباط، واستمرّيت بتقديم أفكار النَّقص للأشياء التي ترغبها، فالأشياء التي ترغبها ستستمر بمراوغتك.

يبدأ الناس، غالباً، في سوء الفهم هذا بتعيين قوة للأشياء خارج أنفسهم لكي يفسّروا لماذا لا يزدهرون بالطريقة التي يرغبون: «أنا لا أحقّق الازدهار لأني ولدت في البيئة الخطأ. أنا لا أحقّق الازدهار لأن والدَي لم يحقّقا ذلك، لذلك لم يتمكّنا من تعليمي كيف أفعل ذلك. وأنا لا أزدهر لأن الناس الموجودين هناك يحقّقونه، ويقومون بأخذ المصادر التي كان من المفترض أن تكون لي. أنا لا أحقّق الازدهار لأنّني خُدعت، لأنّني لا أستحق، لأنّني لم أعِش بالطريقة الصحيحة في حياتي السابقة، لأنّ حكومتي تتجاهل حقوقي، لأن زوجي لا يعمَل ما عليه... لأنّ، ولأنّ، ولأنّ».

ونريد تذكيرك، بأن «عدم تحقيقك للازدهار» هو فقط لأنك تقدّم تذبذبً مختلفاً عن تذبذب الازدهار. لا يمكنك أن تشعر بالفقر (وأنت تتذبذب بالفقر) وتزدهر. لا يمكن للوفرة إيجادك ما لم تقدِّم تذبذب تلك الوفرة.

يتساءل العديد، «لكن إذا لم أحقّق الازدهار، فكيف بإمكاني عندئذ في العالم أن أقدم تذبذب الازدهار؟ ألا ينبغي أن أزدهر قبل أن أتمكّن من

تقديم تذبذب الازدهار؟» نتّفق معك أنه بالتأكيد شيءٌ سهل أن تحافظ على حالة الازدهار عندما تكون مسبقاً في تجربتك، لأنه كلّ ما عليك القيام به عندئذ هو ملاحظة الشيء الجيّد القادم وملاحظتك له سوف يبقيه قادماً. لكّن إذا كنت تقف في غياب شيء تريده، عليك إيجاد طريقةٍ لتشعر بجوهره - حتى قبل أن يأتي - وإلّا لن يتمكن من المجيء.

لستَ قادراً أن تَدَعِ اهتزازاتك التي تأتي فقط استجابة لما **هي عليه** ثمّ تغيّر ما هو عليه أبداً. عليك إيجاد طريقة للشعور بالسعادة أو الرضى عن أحلامك الحالية التي لا يمكنك تحقيقها قبل أن تصبح هذه الأحلام واقعية. جِد طريقةً لتتخيّل عن عمْد سيناريو ما بغرض تقديم هذا التذبذب وكذلك من أجل قانون الجذب الذي يربط اهتزازك مع دليل حياتك الواقعية... عندما تطلب الدليل الذي يسبق التذبذب، فأنت تطلب المستحيل. عندما تكون قادراً على تقديم الاهتزاز قبل الدليل، فإنّ كل الأشياء ممكنة. إنّه **قانون**.

بدلاً من أن تعيش بالافتراض، عش الحياة بشكل متعمّد

نحن نمنحك هذا الكتاب ليذكّرك بأشياء تعرفها مسبقاً في مستوى معيّن، وكذلك لكي تنشط تلك المعرفة الاهتزازية بداخلك. ليس ممكناً لك أن تقرأ تلك الكلمات، والتي تمثّل المعرفة التي تحملها من منظورك الأوسع، دون إدراك أنّ هذه المعرفة بدأت تطفو إلى السطح من الداخل.

إنّه حقاً وقت اليقظة، وقت تذكّر قوّتك الشخصية والسبب لوجودك. لذلك خذ نفساً عميقاً، وابذل جهداً لتكون مرتاحاً، واقرأ ببطء محتويات هذا الكتاب لإعادة نفسك إلى جوهرك الاهتزازي الأصلي...

لذا إليك التالي، في حالة وجودك الرائعة: لم تعد ذلك الرضيع الواقع

تحت سلطة الآخرين، فقد تأقلمت نوعاً ما مع البيئة الطبيعية، والآن ـ بعد قراءتك لهذا الكتاب ـ تعود إلى إدراك القوة الكاملة في وجودك... لم تعد تقذفك الأمواج باستخدامك لقانون الجذب مثل فلّينة صغيرة وسط بحر هائج، لكن أخيراً تتذكّر وتسيطر على مصيرك الخاص، أخيراً وبشكلٍ متعمّد توجّه حياتك ضمن **قانون الجذب** الفعّال بدلاً من الاستجابة في موقفٍ افتراضي وتأخذ الحياة فقط كما تأتي. لكي تقوم بذلك، عليك أن تروِي قصةً مختلفة. عليك أن تبدأ رواية قصة حياتك كما تريدها أنت الآن أن تكون وتوقِف الحكايات عن كيف كانت أو كيف هي موجودة.

اروِ القصة التي تريد أن تجربها

لكي تعيش بشكلٍ دقيق، عليك أن تفكّر بدقّة، ولكي تفعل ذلك، عليك أن تملك نقطةً مرجعية لكي تقرّر الاتجاه الصحيح لأفكارك. الآن تماماً، كما في وقت ولادتك، العاملان الضروريان موجودان. وجود **قانون الجذب** (القانون الأقوى والأكثر استمرارية في الكون). وتواجد **نظام التوجيه** بداخلك. كلّها مُصطفّة وجاهزة لإعطائك إرشادات توجيهية. لديك فقط كما يبدو شيءٌ واحدٌ صغير لتقوم به لكن محتملٌ أن يغيّر الحياة بأكملها. **عليك أن تبدأ رواية قصتك بشكل جديد. عليك أن ترويها كما تريدها أن تكون.**

عندما تبدأ برواية قصة حياتك (وتفعل ذلك تقريباً كل يوم، وطوال اليوم بأسلوبك، بأفكارك، وبأفعالك)، عليك أن تشعر بتحسّن وأنت ترويها. في كل لحظة، وبشأن كلّ موضوع، بمقدورك أن تركّزً بشكلٍ إيجابي أو سلبي، لأنه في كل جزيء في الكون ـ في كل لحظة من الزمن وما وراءه ـ يوجد ما هو مطلوب ونقص ما هو مطلوب ينبضان هناك من أجلك لكي تختار بينهما. ولأنّ هذه الاختيارات الثابتة تكشف نفسها

لك، لديك الخيار للتركيز على ما تريد أو فقدانه وفقاً لكل موضوع، لأنه حقيقةً كلُّ موضوع هو عبارة عن موضوعين: ما تريده أو غياب ما تريده. بإمكانك أن تقول، بالطريقة التي تشعر بها، أيّ الخيارين تركّز عليه حالياً - وبإمكانك أن تغيّر اختيارك بشكلٍ مستمر.

كل موضوع هو عبارة عن موضوعين

فيما سيأتي بعض الأمثلة التي ستساعدك على رؤية كيف أن كلّ موضوع هو حقاً موضوعان:

الوفرة/ الفقر (غياب الوفرة).

الصحة/ المرض (غياب الصحة).

السعادة/ الحزن (غياب السعادة).

الوضوح/ التشويش (غياب الوضوح).

النشاط/ التعب (غياب النشاط).

المعرفة/ الشك (غياب المعرفة).

الاهتمام/ الضجر (غياب الاهتمام).

أستطيع القيام بذلك/ لا يمكنني القيام بذلك.

أريد شراء ذلك/ لا يمكنني شراء ذلك.

أريد أن أشعر أنّي بخير/ لا أشعر أني بخير.

أريد المزيد من المال/ ليس لدي ما يكفي من النقود.

أريد المزيد من المال/ لا أعرف كيف أحصل على المزيد من المال.

أريد المزيد من المال/ هذا الشخص يحصل على مال أكثر من حصّته.

أريد أن أكون رشيقاً/ أنا سمين.

أريد سيارة جديدة/ سيارتي قديمة.

أريد حبيب/ ليس لدي حبيب.

حالما تقرأ هذه القائمة، سيكون واضحاً لك دون أدنى شك أيٍّ من تلك الخيارات نعتبره الاختيار الأفضل في كل مثال، لكن هناك شيءٌ بسيط وهام ربما تكون قد نسيته. أن هناك ميلٌ عندما تقرأ قائمةً مثل هذه للشعور بالحاجة لإقرار الحقيقة الواقعية بشأن هذا الموضوع «ارويها كما هي» بدلاً من التصريح بما ترغبه. هذا الميل لوحده مسؤول عن سوء الخَلْق ورفضٌ شخصي أكثر للأشياء المرغوبة أكثر من كلّ الأشياء الأخرى الموضوعة مع بعضها، ولذلك، فالأمثلة والتمارين المقدّمة في هذا الكتاب قد مُنحت لك لتساعدك على توجيه نفسك نحو ما هو مطلوب، وليس لشرح ما هو الآن. عليك أن تبدأ رواية قصة مختلفة إذا أردت من **قانون الجذب** أن يجلب لك أشياء مختلفة.

ما هي القصة التي أرويها الآن؟

هناك طريقة فعالة جداً لتبدأ رواية تلك القصة الجديدة وهي أن تستمع إلى الأشياء التي تقولها الآن خلال يومك، وعندما تجد نفسك في وسط الحالة المناقضة لما تريده، توقّف وقُل: «حسناً، أعرف بوضوح ما هو ذلك الذي لا أريده. وما الذي أريده حقاً؟» ثم تقول ما تريد بشكلٍ مقصود ومؤكّد عن الرغبة.

أكره هذه السيارة القبيحة، القديمة، وغير المريحة.

أريد سيارة جميلة، جديدة، ومريحة.

أنا سمين.

أريد أن أكون رشيقاً.

لا يُقدّرني ربّ عملي.

أريد أن أكون مقدَّراً من قِبل ربّ عملي.

سوف يحتجّ الكثيرون مطالبين بأن إعادة صياغة بسيطة للجملة سوف لن يجعل السيارة الجديدة اللامعة تظهر في دربك، أو تحوّل جسمك السمين إلى جسم رشيق، أو تجعل ربّ عملك يغيّر فجأة شخصيته ويبدأ معاملتك بشُكل مختلف ـ لكن من الممكن أن يكونوا مخطئين. عندما تركّز بدقّة على أيّ موضوع مرغوب، غالباً ما تصرّح بأن يكون كما تريده أن يكون، حينها ستخُتبر تحوّلاً فعلياً في الطريقة التي تشعر بها حيال موضوع، والذي يشير إلى تغييرٍ اهتزازي.

عندما يتغيّر اهتزازك، فإن نقطة جذبك تتغيّر، ووفقاً لقانون الجذب الفعّال، فإن دليلك التوضيحي أو مؤشّرك يجب أن يتغيّر أيضاً. لا يمكنك أن تتحدّث بشكل ثابت عن أشياء تريد تجريبها في حياتك دون أن يسلّم الكون جوهرها لك.

يمكن لعملية التمحور أن تغيّر وجهة حياتي

إنّ **عملية التمحور** هي إدراكٌ واعٍ بأن كل موضوع هو عبارةٌ عن موضوعين، ومن ثم الحديث أو التفكير المقصود حول الجانب المرغوب للموضوع. سيساعدك التمحور أن تُنَشِّط ضمن نفسك الجوانب التي ترغبها بخصوص جميع المواضيع، وعندما تنجز ذلك، فإن جوهر الأشياء التي ترغبها، في جميع المواضيع، يجب أن تدخل في تجربتك.

هناك توضيحٌ هام علينا تقديمه هنا: إذا كنت تستخدم كلمات تعبّر عن شيءٍ ترغب به بينما في الوقت نفسه تشعر بالشك حول كلماتك، فإن كلماتك لن تجلب لك ما تريده، لأن الطريقة التي تشعر بها هي

المؤشر الحقيقي للاتجاه الإبداعي لاهتزاز أفكارك. فلن يستجب قانون الجذب إلى كلماتك بل إلى الذبذبات (الاهتزازات) التي تنبثق عنك.

بكلّ الأحوال، لأنك لا تستطيع أن تتكلّم عمّا تريده وما لا تريده في نفس الوقت، فكلّما تحدّثت أكثر حول ما تريده فعلاً، قلّ تكرار تحدّثك عن ما لا تريده حقّاً. وإذا كنت جادّاً بقولها بالطريقة التي ترغبها أن تكون بدلاً ممّا هي عليه، فستغيّر، عاجلاً أو آجلاً (وعادةً ما يكون وقتاً قصيراً نوعاً ما) توازن اهتزازك. إذا تحدّثت دوماً بالشكل الكافي، ستصل إلى الشعور بما تتحدّث عنه.

لكن هناك شيءٌ قوي لدرجة كبيرة حول عملية التمحور هذه: عندما يبدو أن الحياة توجّهك بشكلٍ سلبي باتجاه فقدان شيءٍ تريده، وعندما تقول: «أعرف ما لا أريده، فما هو الشيء الذي أريده؟» فسيستدعى الجواب عن هذا السؤال من داخلك، وفي هذه اللحظة بالذات تظهر بداية التغيير الاهتزازي. عملية التمحور هي أداةٌ قوية ستقوم بتحسين حياتك فوراً.

أنا صانع تجربة حياتي

أنت صانع تجربة حياتك الخاصة، وكصانعٍ لتجربتك، من المهم أن تفهم بأنه ليس استناداً إلى أفعالك، وليس استناداً إلى ما تقوم به - حتى أنه ليس استناداً إلى ما تقوله - تقوم أنت بعملية الخلق هذه. أنت تقوم بالخلق استناداً إلى الأفكار التي تعرضها.

ليس بمقدورك أن تتحدّث أو تقدّم عملاً دون أن يظهر تردّد الأفكار التي تعرضها في نفس الوقت، على كلّ حال غالباً ما تقدّم اهتزازاً للفكرة دون تقديم أقوالٍ أو أفعال. يتعلّم الأولاد أو الأطفال أن يقلّدوا اهتزازات البالغين الذين يحيطون بهم قبل فترةٍ طويلة من تعلّمهم تقليد كلماتهم.

لكلّ فكرة تفكّر بها تردّدها الاهتزازي. وكلّ فكرة تقدّمها، سواء جاءتك خارجة من ذاكرتك، أو كانت تأثيراً من الآخرين، أو كانت مزيجاً من شيءٍ كنت تفكر به وشيءٍ كان يفكّر فيه شخصٌ آخر - كلّ فكرة تتأملّها في حاضرك - هي تتذبذب وفق تكرارٍ شخصيٍّ جداً... ووفقاً لقانون الجذب الفعّال «إن جوهر ذلك الشيء يجذب مثيله»، تجذب تلك الفكرة الآن فكرةً أخرى تناسب اهتزازها. والآن، تتذبذب تلك الأفكار المندمجة بتردّدٍ أعلى من الأفكار التي جاءت مسبقاً، وهي الآن، ووفقاً لقانون الجذبِ، سوف تجذب فكرةً أخرى ثم أخرى ثم أخرى، وحتى تلك الأفكار في النهاية ستكون قوية بشلٍ كافي لجذب حالة أو دليل في «الحياة الواقعية».

ينجذب إليك كل الناس، الظروف، الأحداث، والحالات بقوة الأفكار التي تفكّر بها. عندما تفهم أنك تفكّر حرفياً أو تُذبذبُ الأشياء لتوجدَها، ربما تكتشف عزماً جديداً ضمنك للتوجّه بدقّةٍ أكبر نحو أفكارك الشخصية.

الأفكار المنسجمة تعطيك الشعور بالرضا

عتقد معظم الناس أنّ هناك في وجودهم أكثر مما هو متمثّل في واقعهم المادي كإنسانٍ من جسد، دمٍّ، وعظام كما يعرفون أنفسهم. عندما يصارع الناس بطُرقٍ شتّى لوصف هذا الجزء الأكبر من أنفسهم، فهم يستخدمون كلمات مثل الروح، المصدر، أو الله. إنّنا نشير إلى ذلك الجزء الأكبر، الأقدم، والأكثر حكمةً منك **بتكوينك الداخلي**، لكن الوصف الذي اخترتَه لوصف ذلك الجزء الداخلي منك ليست مهماً. ما هو مهمٌّ بدرجة كبيرة هو أن تفهم ذلك الشيء الأكبر الذي وصفتَه، وسوف يستمر بالوجود إلى الأبد كما يلعب دوراً كبيراً وهاماً في التجربة التي تعيشها هنا على كوكب الأرض.

كلّ فكرة، كلمة، أو عملٍ تقدّمه ضدّ خلفية ذلك المنظور الأوسع. في الواقع، هو السبب في أنّكَ تعرف بوضوح ما لا تريده بالفعل، أنت بالتأكيد عندئذ ستدرك ما تريده بالفعل لأن هذا الجزء الأكبر منك يعطي انتباهاً كاملاً غير مشتّتٍ لما تريد.

عندما تبذل جهداً واعياً لتوجيه أفكارك، يوماً بعد يوم، وأكثر باتجاه ما تريد، فإنك ستبدأ بالشعور بتحسّنٍ أكثر فأكثر لأنّ الاهتزاز الذي يتمّ تنشيطه من قِبَل أفكارك المحسّنة سيكون ذو تناغم أقرب للاهتزاز المرتبط بالجزء غير المادي منك. رغبتك بالتفكير بالأفكار التي تشعرك بالرضا سوف تقودك إلى الاصطفاف مع المنظور الأوسع من **تكوينك الداخلي**. في الحقيقة، ليس ممكناً لك أن تشعر حقاً بالرضا في أي لحظة ما لم تكن تلك الأفكار التي تفكر بها الآن هي النظير الاهتزازي لأفكارك المتعلّقة **بتكوينك الداخلي**.

على سبيل المثال، يركّز تكوينك الداخلي على قيَمك - عندما تحدّد بعض العيوب في نفسك، فإنّ هذا الشعور السلبي الذي تشعر به يكون حول الاختلاف التردّدي أو المقاومة. يختار تكوينك الداخلي التركيز فقط على أشياء يمكن تشعره بالحب - عندما تركّز على جانبٍ ما من شيءٍ أو من شخص والذي يمقُتك، تكون قد ركّزت نفسكَ خارج الاصطفاف التردّدي مع تكوينك الداخلي. يركّز تكوينك الداخلي فقط على نجاحك - عندما تختار رؤية شيءٍ تقوم به كأمرٍ فاشل، أنت خارج الاصطفاف مع منظور **تكوينك الداخلي**.

رؤية عالمي من خلال عيون المصدر

باختيارك أفكاراً تعطيك شعوراً أفضل وبحديثك أكثر حول ما تريده بالفعل، وأقل عن أشياء لا تريدها، فإنك بلطف ستضبط نفسك وفق التردّد التذبذبي لتكوينك الداخلي الأوسع والأكثر حكمة. أن تكون

في اصطفافٍ تذبذبي متوافق مع ذلك المنظور الأوسع أثناء ممارسة تجربة حياتك المادية الخاصة ذلك بصدق هو أفضل شيءٍ بالعالم لأنّك عندما تحقّق الاصطفاف التردّدي مع ذلك المنظور الأشمل، عندئذ سترى عالمك من ذلك المنظور الأوسع. **وأن ترى عالمك من خلال عينَيْ المصدر** فهذه بصدق وجهة النظر الأكثر روعة في الحياة، لأنه من وجهة النظر التردّدية تلك، فأنت في اصطفافٍ مع - وبالتالي في عملية جذبٍ - لما تعتبره فقط أنّه أفضل ما في حياتك.

إستر، المرأة التي تترجم تردّدات أبراهام إلى كلماتٍ مكتوبة أو محكيّة، تفعل ذلك بالسماح المقصود والمريح لتردّد تكوينها الشخصي أن يرتقي حتى يتناغم مع التردّد اللامادي لأبراهام. إنها تقوم بذلك منذ عدة سنين وحتى الآن، وقد أصبح شيئاً طبيعياً لها أن تفعله. لطالما فهمَت فائدة انحيازها لتردّدها لذلك كان بمقدورها أن تترجم بشكلٍ مؤثّر معرفتنا لأجل أصدقاء ماديين آخرين، لكنها لم تكن قد فهمت حقاً فائدة أخرى رائعة لذلك الاصطفاف حتى كان هذا في أحد صباحات الربيع الجميلة عندما مَشَت في ممرّ منزلها لتفتح بنفسها البوابة لزميلةٍ لها، والتي ستصل أخيراً مستقلةً الحافلة.

بينما كانت تقف هناك منتظرة، حدّقت بالسماء ووجدَت أنّها تبدو أكثر جمالاً ممّا قد بدت لها من قبل: كانت غنيّةً بالألوان، وكان التناقض الكامن في تلك السماء الزرقاء المشرقة وتلك الغيوم الضاربة إلى البياض مدهشاً لها. استطاعت سماع أصوات الطيور العذبة التي كانت بعيدةً جداً لدرجة أنها لم تتمكّن من رؤيتها، لكن أصواتها الجميلة جعلتها ترتعش من الإثارة لدى سماعها. لقد بدت تلك الطيور وكأنها فوق رأسها تماماً أو تقف على كتفيها. وعندئذ أصبحت مدركةً لكثير من روائح العبير المختلفة واللذيذة التي تنبعث من النباتات والأزهار والتراب، التي تتحرّك في الهواء وتحيط بها. شعرَت بالحيوية والسعادة

وكذلك بالحب نحو عالمها الجميل. وقالت بصوت عالٍ: «لا يمكن أن يكون هناك، في الكون كلّه، لحظةٌ أكثر جمالاً من تلك، الموجودة هنا تماماً، والآن تماماً!».

وعندئذٍ قالت: «أبراهام، إنه أنت، أليس كذلك؟» وابتسمت ابتسامة عريضة جداً من شفتيها، كونها ترى من خلال عينيها، تسمع من خلال أذنيها، تشم من خلال أنفها، وتشعر من خلال جلدها.

قلنا: «وكذلك، نحن نستمتع بجمال عالمك المادي من خلال جسدك المادي».

تلك اللحظات في حياتك عندما تشعر بالنشوة المطلقة هي لحظات الاصطفاف الكامل مع المصدر الذي بداخلك. تلك اللحظات عندما تشعر بالانجذاب القوي نحو فكرة، أو الاهتمام الشديد، هي أيضاً لحظاتٌ من الاصطفاف التام. في الحقيقة، كلّما شعرت بتحسّن، كلّما كنت في اصطفافٍ أكبر مع مصدرك، مع من تكون بالفعل.

سوف لن يسمح لك هذا الاصطفاف مع منظورك الأوسع فقط بإنجازٍ أسرع للأشياء الكبيرة التي ترغبها بالحياة ـ مثل علاقات رائعة، مهن مُرضية، والوسائل للقيام بأشياء تريد حقاً القيام بها ـ لكن هذا الاصطفاف الواعي سيحسّن كلّ لحظةٍ من يومك. **عندما تناغم نفسك مع منظور تكوينك الداخلي، ستمتلئ أيامك باللحظات الرائعة من الصفاء، الرضا، والحب. وتلك بصدق هي الطريقة التي عزمْتَ أن تعيشها بينما أنت هنا، في هذا المكان الرائع، وهذا الوقت الرائع، وهذا الجسد الجميل.**

أستطيع عن قصد أن أختار الشعور بشكل أفضل

إن السبب الذي جعل إستر قادرة أن تسمح لذلك المنظور الأكمل

لأبراهام أن يتدفّق من خلالها، وأن يزوّدها بمثل هذه التجربة الممتعة، كان لأنها قد بدأت ذلك اليوم بالبحث عن الأسباب للشعور بالرضا. لقد بحثت عن أوّل شيء يشعرها بالتحسّن نحوه بينما هي لا تزال مستلقية في سريرها، وتلك الفكرة تُشعرك بشكلٍ جيد جذبت فكرة أخرى، ثم أخرى، ثم أخرى، حتى جاء الوقتُ الذي وصلت فيه إلى البوابة (والذي كان تقريباً بعد ساعتين)، بفضل اختيارها المتعمّد للأفكار، قد أحضرت تردّدها التذبذبي إلى المستوى الذي كان قريباً بشكلٍ كافٍ ليتناسب مع تكوينها الداخلي لذلك كان تكوينها الداخلي قادراً بسهولة أن يتفاعل معها.

ليس فقط الفكرة التي تختارها الآن تجذب الفكرة التالية والتالية... - إنها تزوّدك أيضاً بأساس اصطفافك مع تكوينك الداخلي. عندما تفكّر بشكلٍ ثابتٍ دقيق وتتحدّث أكثر عمّا تريده بالفعل وأقل حول ما لا تريده، ستجد نفسك في توافقٍ أكبر مع الأساس النقي الإيجابي لمصدرك الشخصي، وتحت تلك الظروف، ستكون حياتك سارّة بالنسبة لك إلى حدٍّ بعيد.

هل يمكن أن يحدث المرض بسبب العاطفة السلبية؟

كانت تجربة إستر عند البوابة معزّزَة بشكلٍ تدريجيٍ باصطفافها التردّدي مع مصدرها وبالنتيجة مع رفاهيّتها المُطلقة. لكن ممكنٌ أيضاً لك أن تجرّب عكس تلك التجربة المتحسّنة إذا كنت خارج الاصطفاف مع المصدر والرفاهية. وبمعنى آخر، يظهر الإعياء أو المرض، أو الافتقار للرفاهية، عندما تمنع بشكلٍ تردّدي اصطفافك مع الرفاهية.

كلّما واجهت **عاطفةً سلبية** (خوف، شك، إحباط، وحدة، ...)، كان ذلك الشعور بالعاطفة السلبية هو نتيجة تفكيرك بفكرةٍ لا تتذبذب بتردّدٍ يتناغم مع تكوينك الداخلي. من خلال تجارب حياتك كلّها -

المادية وغير المادية ـ تكوينك الداخلي، أو أنت بالمجمل، قد تطوّر إلى مكان المعرفة. ولذلك، حينما تكون مركّزاً بشكلٍ واعٍ على فكرةٍ لا تتناغم مع ما توصّل تكوينك الداخلي إلى معرفته ـ فإنّ الشعور الناتج ضمنك سيكون واحداً من تلك المشاعر السلبية.

فيما لو جلست على قدمك وقطعت دورة تدفّق الدم، أو وضعت رباطاً حول عنقك وأعقت تدفّق الأوكسجين، ستشعر بدليلٍ فوري على التقييد. وبأسلوبٍ مشابه، عندما تفكّر بأفكارٍ ليست في تناغم مع الأفكار الموجودة في تكوينك الداخلي، فإن تدفّق قوة الحياة، أو الطاقة، التي تدخل إلى جسمك المادي مقيّدة أو مخنوقة، وبنتيجة هذا التقييد ستشعر بشعورٍ سلبي. عندما تسمح لذلك الشعور بالاستمرار لمدّة زمنيةٍ طويلة، غالباً ما تعاني تدهوراً في جسدك المادي.

تذكّر، أن كل موضوعٍ هو عبارة عن موضوعين: ما هو مرغوب أو الافتقار لما هو مرغوب. ذلك مثل التقاط عصا ذات نهايتين: أول طرف يمثّل ما ترغبه، والطرف الآخر يمثّل ما لا ترغبه. لذلك فالعصا المسماة «الرفاهية المادية» تملك «العافية» على إحدى النهايتين و «المرض» على الطرف الآخر. على كلّ حال، لا يعاني الناس المرض فقط لأنّهم ينظرون إلى النهاية السلبية لعصا «الرفاهية المادية»، لكن لأنّهم كانوا ينظرون إلى طرف «أعرف ما لا أرغبه» كنهايةٍ لكثيرٍ من العصي.

عندما يكون انتباهك المزمن على أشياء لا تريدها ـ بينما التركيز المزمن لتكوينك الداخلي هو على أشياء تريدها بالفعل ـ مع مرور الزمن، فإنك تُحدث انفصالاً تردّدياً بينك وبين تكوينك الداخلي، وهذا بمجمله مرض: الانفصال (الناتج بسبب اختيارك للأفكار) بينك وبين تكوينك الداخلي.

التمحور من الشعور بالسوء إلى الشعور بالرضا

رغب جميعنا بالشعور بالرضا، لكن يعتقد معظم الناس بأن كلّ شيءٍ من حولهم بحاجة أن يكون سارّاً لهم قبل تمكّنهم من الشعور بالرضا. في الحقيقة، يشعر معظم الناس بالطريقة التي يريدونها في أي وقت من الأوقات بسبب شيءٍ يراقبونه. إذا أبهجهم ذلك الشيء الذي كانوا يراقبونه، سيشعرون بالرضا، بينما إذا لم يبهجهم ذلك الشيء الذي يراقبونه، سيشعرون بالسوء. يشعر معظم الناس بالضعف التام حول الشعور بالرضا بشكلٍ دائم لأنهم يعتقدون بأنه لكي يشعروا بالتحسّن، يجب أن تتغيّر الظّروف المحيطة بهم، لكنّهم يعتقدون أيضاً بأنهم لا يملكون القوة لتغيير الكثير من الظروف.

على كلّ حال، عندما تفهم بأن كلّ موضوع هو عبارةٌ عن موضوعين - ما ترغبه وفقدان هذا الشيء الذي ترغبه - بإمكانك تعلّم رؤية الكثير من الجوانب الإيجابية في الشيء الذي تركّز انتباهك عليه مهما كان.

ذلك حقيقةً بمجمله ما تكونه عملية التمحور: البحث المتعمّد عن طريقة أكثر إيجابية - عن طريقة للشعور بشكلٍ أفضل - للوصول لأيٍّ كان الذي تركّز انتباهك عليه.

عندما تواجه ظرفاً غير مرغوب به وبنتيجة ذلك تشعر بشكلٍ سيّء، وإذا تقصّدت القول: «أعرف ما لا أريده، فما هو الذي أريده بالفعل؟» فتردّد تكوينك الداخلي، الذي يتأثّر بالنقطة التي تركّز عليها، سيتحوّل بعض الشيء، جاعلاً نقطة جذبك تتحوّل، أيضاً. هذه هي الطريقة التي تبدأ فيها برواية قصة جديدة عن حياتك. بدلاً من القول: «ليس لدي المال الكافي». فإنك تقول: «أتطلّع لامتلاك المزيد من النقود». تلك هي روايةٌ مختلفة جداً - وتردّدٌ مختلفٌ جداً وكذلك شعورٌ مختلف جداً، والذي مع مرور الزمن، سيجلب لك نتيجة مختلفة جداً.

عندما تستمر بسؤال نفسك، من وجهة نظرك تلك المتغيّرة كلياً: «ما هو الشيء الذي أريده؟» ستكون في النهاية واقفاً في مكان مبهج جداً، كونك لا تستطيع أن تسأل نفسك بشكلٍ دائم ما الذي تريده حقّاً دون أن تبدأ نقطة جذبك تلك بالتحوّل في ذلك الاتجاه... ستكون العملية تدريجية، لكن تطبيقك المستمر لهذه العملية سوف يحقّق نتائجَ مذهلة خلال عدّة أيامٍ فقط.

هل أنا في تناغم مع رغباتي؟

وبالتالي عملية التمحور بسيطة: حينما تدرك بأنك تشعر بعواطف سلبية (هذا حقيقةً لأنّك تشعر بفقدان التناغم مع شيء ترغبه)، فالشيء الواضح لك لتفعله هو أن تتوقف وتقول: «**أنا أشعر بشعورٍ سلبي، وهذا يعني بأني لست على تناغمٍ مع شيءٍ ما أرغبه. ما الشيء الذي أريده بالفعل؟**».

في أي وقت تشعر فيه بشعورٍ سلبي، فأنت في موقع جيد جداً لتحدّد تماماً، في تلك اللحظة، ما الذي تريده، لأنه لن تكون الأمور أوضح لك حول ما تريده عندما تختبر ما لا تريده حقاً. ولذلك توقّف، في تلك اللحظة، وقُل: «شيءٌ ما مهمٌّ هنا، ما لم يكن كذلك، ما كنت شعرت بذلك الشعور السلبي. ما الذي أريده؟». ثم ببساطة تحوّل انتباهك لما تريده.

في اللحظة التي تحوّل فيها انتباهك نحو ما تريده، فإن الانجذاب السلبي سيتوقّف، وفي اللحظة التي يتوقّف فيها الانجذاب السلبي، سيبدأ الجذب الإيجابي. و- في تلك اللحظة - سيتغيّر شعورك من عدم الشعور بالرضا إلى الشعور به. تلك هي عملية التمحور.

ماذا أريد؟ ولماذا؟

ربما تكون المقاومة الأقوى التي يتوجّب على الناس أن يبدأوا برواية قصة جديدة عن حياتهم الخاصة هي اعتقادهم أنّه عليهم دائماً أن يقولوا «الحقيقة» بشأن أين هم أو كونهم يجب «أن يرووها كما هي». لكن عندما تفهم بأن **قانون الجذب** يستجيب لك بينما أنت تروي قصتك «كيف ستكون» ـ ونتيجة ذلك يدوم أكثر من القصة التي ترويها مهما كانت ـ ربما تقرّر بأن هذا حقاً لمصلحتك أن تروي قصةً مختلفة، القصة المتناسبة بشكلٍ أكبر مع ما ترغب أن تعيشه الآن. عندما تعرف ما لا تريده، وتسألُ نفسك: «ما الذي أريده؟». فإنك تبدأ تحوّلاً تدريجياً نحو روايتك الجديدة وإلى نقطة جذبٍ أكثر تطوراً.

إنه شيءٌ مفيد لك دائماً أن تتذكّر أنّك حصلت على جوهر ما تفكر به ـ سواء أردت ذلك أم لا ـ لأن قانون الجذب متّفقٌ بشكلٍ صائب. لذلك، أنت لا تروي قصةً فقط عن «كيف هي الآن». أنت تروي قصة التجربة المستقبلية التي تقوم بخلقها الآن تماماً.

أحياناً يسيء الناس فهم ماهية عملية التمحور، كونهم يفترضون على نحوٍ غير صائب بأنه «أن تتمحور» ذلك يعني أن تنظر إلى شيء غير مرغوب وأن يحاولوا إقناع أنفسهم بأنه مرغوب. فهم يعتقدون بأننا نطلب منهم أن ينظروا إلى شيءٍ ما والذي يؤمنون بقوة أنه خطأ ويقومون بالإعلان عنه أنه صحيح، أو تلك طريقةٌ يخفّفون عن أنفسهم بها لقبول أشياءَ غير مرغوبة. لكنك لست في الموقع الذي يمكنك أن تخفّف عن نفسك إلى الشعور بشكلٍ أفضل بشأن شيءٍ ما لأن الطريقة التي تشعر بها هي الطريقة التي تشعر، والطريقة التي تشعر بها هي دائماً نتيجة للفكرة التي قد اخترتها.

شيءٌ مذهل حقاً، من خلال عملية عيش الحياة وملاحظة الأشياء

من حولك والتي لا تريدها، فأنت قادرٌ عندئذ للوصول إلى استنتاجات واضحة بشأن ما تريده. وعندما تهتم بشأن كَيف تشعر، فإنك تستطيع بسهولة تطبيق عملية التمحور لتوجيه انتباهك نحو المزيد من الجوانب المرغوبة، وأقل نحو الجوانب غير المرغوبة، في الحياة. وعندئذ، لأن قانون الجذب يستجيب لأفكارك المتحسّنة والتي تشعرك بشكلٍ أفضل على نحوٍ متزايد، سوف تلاحظ أن تجربة حياتك الشخصية تتحوّل لتتناسب بشكلٍ أكبر مع تلك الجوانب المرغوبة، بينما تتلاشى تلك الجوانب غير المرغوبة بالتدريج من تجربتك.

عندما تطبّق بشكلٍ متعمّد عملية التمحور، والتي تعني بأنك تختار عن عمد أفكارك، ويعني كذلك بأنك تختار بشكلٍ متعمّد نقطة جذبك الترددية، وكذلك تختار عن عمدٍ كيف تتجلّى حياتك. التمحور هو عملية التركيز المتعمّد لانتباهك مع نيّة توجيه تجربة حياتك الخاصة.

أستطيع الشعور بشكل أفضل الآن

غالباً يشتكي الناس بأنه من الأسهلِ لهم أن يركّزوا على شيءٍ إيجابي فيما لو حدث مسبقاً في تجربة حياتهم. فهم يعترفون بدقّة بأنه من الأسهل أن تشعر بالرضا نحو شيء ما عندما يحدث شيءٌ جيد فعلاً. نحن بالتأكيد لا نختلف بأنه من الأسهل أن تشعر بشكلٍ أفضل بينما أنت تلاحظ أشياء تعتقد أنها جيدة. لكن إذا كنت تعتقد أنّه لديك القدرة فقط أن تركّز على ما يجري، وكان ما يجري ليس سارّاً، عندئذ ستنتظر عمراً بأكمله لأن انتباهك إلى أشياء غير مرغوبة يمنع ما هو مرغوب من المجيء إليك.

ليس من الضروري أن تنتظر شيئاً جيداً ليحدث لكي تشعر بشكلٍ جيد، كونك تمتلك القدرة على توجيه أفكارك باتجاه أشياء متحسّنة بغض النظر عمّا هو موجود حالياً في تجربتك. وعندما تهتم كيف تشعر

وأنت قادرٌ على التمحور وتوجيه انتباهك باتجاه أفكارٍ تجعلك تشعر بشكلٍ أفضل، ستبدأ بسرعة بالتحوّل الإيجابي، المتعمّد لحياتك.

فالأشياء التي تدخل في تجربتك تأتي استجابةً لتردّدك. حيث يُقدَّم تردّدك بسبب الأفكار التي تفكر بها، وبإمكانك أن تروي بالطريقة التي تشعر أنواع الأفكار التي تفكر بها. قم بإيجاد الأفكار ذات الشعور الجيد ومن المؤكّد أنه سيليها الشعور بالرضا.

يقول أناسٌ كثيرون: «سيكون من السهل لي كثيراً أن أكون سعيداً لو كنت في مكانٍ مختلف، لو كانت علاقاتي أفضل، لو كان العيش مع شريكي أسهل، لوَ لم يكنِ جسدي متأذٍّ أو لو كان يبدو جسمي مختلفاً، لو كان عملي أكثر إنجازاً، لو كنت أملك المزيد من النقود... لو كانت ظروف حياتي أفضل، كنت سأشعر بأني أفضل، وعندئذٍ سيكون من الأسهل لي التفكير بأفكار إيجابية أكثر».

تجعلك رؤية الأشياء السارة تشعر بالرضا، ومن الأسهل أن تشعر كذلك عندما يكون هذا الشيء السار موجود، واضحٌ لك لتراه - لكنّك لا تستطيع أن تطلب من الآخرين ممّن حولك أن ينظّموا الأشياء السارّة فقط لك لتراها. التوقّع بأن يزوّدك الآخرون بالبيئة المثالية ليس فكرةً صائبة، وذلك لعدة أسباب:

(1) ليس من مسؤوليّتهم أن يمهّدوا لك الوضع

(2) ليس ممكناً لهم أن يتحكّموا بالظروف التي خلقتها أنت من حولك

(3) والأكثر أهميّة من ذلك، بأنك ستستسلم لطاقتك لخلق تجربتك الخاصة بك.

اتخذ قراراً بالبحث عن الجوانب التي تمنحك الشعور بالرضا مهما

يكن الشيء الذي تعطي انتباهك له، وما لم يكن ذلك ابحث فقط عن الأشياء الجيدة التي تعطي انتباهك لها، وستتزايد الجوانب التي تشعرك بالرضا في حياتك.

التركيز على غير المرغوب يجذب المزيد منه

بالنسبة لكلّ شيء سار، هناك نظيرٌ له غير سار، كذلك ضمن كلّ جزيءٍ من الكون يوجد شيءٌ مرغوب وكذلك فقدان ذلك الشيء المرغوب. عندما تركّز على جانبٍ غير مرغوب من شيء وتبذل جهداً لتبعده عنك، بدلاً من ذلك تجده يقترب، وهو لأنك تحصل ما على ما تعطي انتباهك له فيما لو كان شيئاً تريده أم لا.

إنّك تعيش في كونٍ مبنيٍّ على «الشمولية». وبمعنى آخر، ليس هناك شيء مثل «الاستثناء» في هذا الكون «المبني على الشمولية». عندما ترى شيئاً ترغبه وتوافق عليه فهذا شيء مرادف لقولك: «نعم، هذا هو الشيء الذي أرغب به، تعال إليّ رجاءً» وعندما ترى شيئاً لا ترغبه وتصرخ رافضاً له فهذا مرادف لقولك: «تعال إليّ، أيها الشيء الذي لا أريده!».

ضمن كلّ شيءٍ يحيط بك يوجد ما هو مرغوب وما هو غير مرغوب. والأمر يخصّك أن تركّز على ما تريد. شاهد بيئتك كما لو أنها جعبةٌ من خيارات كثيرة، وقم باختياراتٍ دقيقة أكثر بشأن ما تفكّر به. لو كنت تحاول أن تقوم باختياراتٍ تبدو جيدة لك، كما لو أنّك تبذل جهداً بقصّ قصةٍ مختلفة عن حياتك والناس والتجارب الموجودة فيها، سترى بأن حياتك قد بدأت بالتحوّل لتتناسب مع جوهر التفاصيل الخاصة بتلك القصة الجديدة والمتطوّرة التي ترويها الآن.

هل أنا مركّز حول ما هو مرغوب أم غير مرغوب؟

أحياناً تعتقد أنّك مركّزٌ على ما تريده عندما يكون العكس هو الصحيح. فقط لأن كلماتك تبدو إيجابية، أو لأن شفتيك تبتسم بينما أنت تنطق بها، ذلك لا يعني بأنك تتذبذب على الجانب الموجب من العصا. فقط كونك مدركاً للطريقة التي تشعر بها حالما تنطق كلماتك تلك لذلك ربما تكون متأكّداً بأنك، في الواقع، تقّدم تردّداً حول ما تريده بالفعل، أكثر ممّا لا ترغب به.

التركيز على الحل، وليس على المشكلة

في منتصف ما كان يدعوه خبير الطقس التلفزيوني «الجفاف الخطير» مَشَت صديقتنا إستر في واحد من الطرقات التي كانت تخصّ بلدتها في تلال ريف تكساس، ولاحظت الجفاف الذي يعانيه العشب وشعرت بالقلق الحقيقي فيما يخصّ سلامة تلك الأشجار الجميلة والشجيرات التي بدأت تظهر عليها عوارض الانكماش من نقص المطر. وقد لاحظت أنّ بِرْكة الطيورِ كانت فارغة بالرغم من أنّها قد ملأتها بالماء منذ بضع ساعات، ثم فكرت بذلك الظبي العطشان الذي قفز من على السور ليشرب تلك الكمية المتبقية التي تحويها. ولذلك، بينما كانت تتأملّ الشدة التي وصلَت إليها هذه الحالة، توقّفت، نظرت باتجاه الأعلى، وبصوت متفائل، وبكلمات إيجابية كذلك قالت: «أبراهام، أريد بعض المطَر».

وعاوَدْنا القول لها على الفور: «في الواقع، من حالة النقص هذه، أتعتقدين بأنها ستمطر؟».

سألتنا: «هل ما أفعله خطأ؟».

وسألنا: «ولِمَ تريدين المطر؟».

أجابت إستر: «أريده لأنّه ينعش الأرض. أريده لأنّه يعطي جميع المخلوقات الموجودة في الغابات الماء لذلك سيكون لديها كفايتها لتشرب. أريده لأنّه يجعل العشب أخضر، ويبدو جيداً فوق جِلدي، ويجعلنا نشعر جميعنا بأننا أفضل».

وقلنا: «الآن، أنت تجذبين المطر».

ساعد سؤالنا: «لماذا تريدين المطر؟» إستر أن تسحب انتباهها من المشكلة وأن تديره باتجاه الحل. عندما تفكّر لماذا تريد شيئاً ما، عادة يتحوّل تذبذبك أو يتمحور في اتجاه رغبتك. حالما تفكّر فيه كيف سيحدث هذا، أو متى، أو من سيحضره، فسيتحوّل اهتزازك عادةً باتجاه المشكلة.

كما ترى، في عملية لفت انتباهها ممّا هو خاطئ ـ بسؤالنا لها لماذا أرادت المطر ـ فهي أنجزت عملية تمحور. لقد بدأت التفكير ليس فقط بما أرادت، بل لماذا أرادته، وفي هذه العملية، بدأت تشعر بأنها أفضل. لقد أمطرت تلك الظهيرة، وقال تلك الليلة خبير الطقس المحلّي في تقريره: «عاصفةٌ رعدية معزولة غير اعتيادية في الريف».

أفكارك قوية، ولديك المزيد من السيطرة على تجربتك الخاصة أكثر مما يعرفه البعض.

ما أريده بالفعل هو أن أشعر بالتحسن

وجد أبٌ شاب نفسه محتاراً في أمره لأن ابنه الصغير كان يبلّل فراشه كل ليلة. لم يكن ذلك الأب محبطاً من هذه الاضطراب الجسدي لإيجاده السرير والأغطية مبلّلة كل صباح، لكنه كان قلقاً بشأن التداعيات العاطفية لاستمرار ذلك فترةً طويلة. وبصراحة، كان محرجاً من سلوك ولده. وكان يشتكي لنا: «إنّه كبيرٌ جداً على هذا»، سألناه: «عندما تأتي

إلى غرفة النوم في الصباح ماذا يحدث؟».

أجاب: «حسناً، حالما أدخل إلى غرفة نومه، أستطيع أن أعرف من الرائحة بأنه قد بلّل فراشه ثانية».

سألناه: «وكيف تشعر في هذه الحالة؟».

أجاب: «عاجزٌ، غاضب، محبط. هذا يحدث منذ مدة طويلة، ولا أعرف ما أفعله حيال ذلك».

وسألنا: «وماذا تقول لابنك؟».

أجاب: «أقول له أن يخلع تلك الملابس المبلّلة وأن يدخل إلى حوض الحمام. أخبره أنه كبيرٌ جداً لفعل هذا وقد تحدّثنا بشأن هذا من قبل».

أخبرنا هذا الأب أنه كان فعلياً يجعل مشكلة تبليل الفراش تدوم. وشرحنا: عندما تكون الطريقة التي تشعر بها محكومة بظرف، لن تتمكن من إحداث تغيير بهذا الظرف، لكن عندما تكون قادراً على السيطرة على الطريقة التي تشعر بها ضمن هذا الظرف، عندئذ ستمتلك القوة على إحداث تغيير بهذا الظرف. على سبيل المثال، عندما تدخل إلى غرفة نوم ابنك الصغير وتدرك أنّ شيئاً لا تريد حدوثه قد حصل، لو توقّفت للحظة لإدراك بأن الشيء الذي حدث أنت لا ترغب حدوثه - وتسأل نفسك ما هو ذلك الشيء الذي تريده، معزّزاً بذلك الجانب من معادلة التمحور بسؤال نفسك لماذا تريد ذلك - ليس فقط ستشعر بأنك أفضل في الحال، ولكنك ستبدأ سريعاً برؤية النتائج من تأثيرك الإيجابي.

سألناه: «ما الذي تريده؟».

قال: «أريد من ولدي الصغير أن يستيقظ سعيداً وجافاً وأن يفخر بنفسه وألا يكون محرَجاً».

شعر هذا الأب بالارتياح حالما ركّز على ما أراده لأنه ببذله هذا الجهد،

وجد التناغم مع رغبته. أخبرناه: «لأنّك تفكّر بهذا النوع من الأفكار، ثم ما سيصدر عنك سيكون في توافقٍ مع ما تريده أكثر من التوافق مع ما لا تريده، وستؤثّر في ولدك بشكلٍ إيجابي أكثر. وستخرج منك كلمات مثل: «أوه، إنه جزءٌ من النمو. جميعنا مرّ بمثل هذا، وأنت تكبر بسرعة جداً. والآن اخرج من هذه الملابس الرطبة واذهب إلى حوض الاستحمام». اتصل الأب الشاب بنا بعد ذلك ونقل لنا بسعادة أن تبليل السرير قد توقّف.

حينما أشعر بالسوء، فأنا أجذب غير المرغوب

في حين أنّ كلّ واحدٍ منا مدركٌ تقريباً للطريقة التي يشعر بها وبدرجات متفاوتة، هناك قلّة ممّن يفهمون التوجيه الهام الذي تزوّدهم به مشاعرهم أو عواطفهم. وبأبسط تعبير: حينما تشعر بالسوء، فأنت في عملية جذبٍ لشيء لا يسرّك. بدون استثناء، فإن السبب الذي يكمن وراء هذا الشعور السلبي هو أنك تركّز على شيءٍ لا تريده أو على فقدانٍ أو غياب شيءٍ تريده.

يعتبر الكثيرون أنّ الشعور السلبي هو شيءٌ غير مرغوب، لكنّنا نفضّل أن نراه بأنه توجيهٌ مهم ليساعدك على فهم اتجاه تركيزك... وبالنتيجة، اتجاه تذبذبك... وبالنتيجة، اتجاه ما أنت تجذبه. بإمكانك أن تُسمّيه «جرس إنذار» لأنه بالتأكيد يعطيك إشارةً ليدعك تعرف بأنه حان وقت التمحور، لكنّنا نفضّل أن نسمّيه «جرس الإرشاد».

عواطفك هي **نظام التوجيه** لديك لتساعدك على فهم ما أنت عليه في سياق خلق كلّ فكرة تفكّر بها. غالباً ما يكون الناس الذين يبدأون بفهم قوة التفكير وأهمية التركيز على مواضيع الشعور الجيد مُحرَجين أو حتى غاضبين على أنفسهم عندما يجدون نفسهم وسط شعورٍ سلبي، لكن ليس هناك من سببٍ لتكون غاضباً من نفسك لامتلاكك نظام توجيهٍ وظيفيٍّ بشكلٍ كامل.

حينما تصبح مدركاً بأنك تشعر بشعورٍ سلبي، ابدأ بمديح نفسك كونك مدركاً لدليلك، ثم حاول بلطفٍ أن تحسّن ذلك الشعور باختيارك لأفكارٍ تشعرك بأنك أفضل. سندعو ذلك **عملية تمحور** لطيفةً جداً وحيث ستختار بشكلٍ ألطف أفكاراً تشعرك على نحوٍ أفضل.

حينما تشعر بشعورٍ سلبي، تستطيع أن تقول لنفسك، **أشعر بشعورٍ سلبيٍّ نوعاً ما، وهذا يعني أنني في عملية جذبٍ لشيءٍ لا أرغبه. ما هو ذلك الشيء الذي أريده؟**

غالباً ما يكون الإقرار فقط بأنك «تريد أن تشعر بشكل جيد» سيساعد على تحويل أفكارك باتجاه الشعور بشكلٍ أفضل. لكن من المهم أن تفهم التمييز بين «الرغبة بالشعور بشكلٍ جيد» و«عدم الرغبة بالشعور بشكلٍ سيء». يعتقد بعض الناس أنّ هناك فقط طريقتين مختلفتين لقول الشيء نفسه، عندما فعلياً تلك الأقوال ستتضارب تماماً، مع اختلافاتٍ تذبذبية هائلة. إذا استطعت البدء بتوجيه أفكارك بالبحث الثابت عن أشياء تجعلك تشعر بالتحسّن، ستبدأ بتطوير نماذج عن الأفكار، أو المعتقدات، التي تساعدك على خلق حياةٍ رائعة بشعورٍ جيد.

تتعشّق أفكاري مع أفكار مماثلة أقوى

مهما تكن الأفكار التي تركّز عليها - سواء كانت ذكرى من الماضي، أو شيئاً تلاحظه من حاضرك، أو شيئاً تتوقّعه في المستقبل - فهي حيّةٌ ضمنك الآن، وهي تجذب أفكاراً وخواطر أخرى مماثلة. ليس فقط أفكارك تجذب أفكاراً أخرى ذات طبيعة مماثلة، لكن كلّما ركّزت بشكلٍ أطول، كلّما أصبحت أفكارك أقوى وكلّما حشدْتَ قوة جذبٍ أكبر.

شبّه صديقنا جيري ذلك بالحبال التي شاهدها بينما كان يراقب سفينةً كبيرة ترسو. كانت من المفترض أن تُربط إلى حبلٍ كبيرٍ جداً، وضخم جداً ليتمّ رميه في فسحة المياه. وبدلاً من ذلك، رُميت كرة صغيرةٌ ومَجْدولة من الحبال إلى الماء في حوض السفن. كانت هذه الكرة المجدولة قد رُبطت إلى حبل أكبر نوعاً ما.... وأخيراً، يمكن سحب الحبل الكبير جداً بسهولةٍ عبر الماء، وبمقدور السفينة أن ترسو بأمان في حوض السفن. وهذا مشابه للطريقة التي تتعشّق بها أفكارك مع أخرى، مرتبطةً مع الأخرى، ومع أخرى، وهكذا.

وفقاً لبعض المواضيع، لأنّك كنت تسحب الحبل السلبي أكثر، من السهل جداً عليك أن ترضخ للتفكير السلبي. وبمعنى آخر، لا حاجة سوى للقليل من الكلام السلبي من شخص ما، ذكرى شيءٍ ما، أو اقتراحٍ ما ليُدخلك في الدوّامة السلبية على الفور.

تَظهَر نقطة جذبك على الغالب من الأشياء اليومية التي تفكّر بها وأنت تتحرّك خلال يومك، ويكون لديك القوة لتوجيه أفكارك بشكلٍ سلبي أو إيجابي. على سبيل المثال، أنت في البقالية وتلاحظ أن شيئاً ما والذي دائماً تشتريه قد ازداد سعره كثيراً، وتشعر بالضيق الشديد يحلّ بك. ربما تفكّر جاداً بأنك تشعر بالصدمة فقط بسبب الارتفاع المفاجئ في سعر هذه المادة ولذلك ليس لديك أيّ رأي بما يطلبه البقّال لأيّ مادة في هذا المخزن، ليس لديك أي خيارٍ غير أن تشعر بالضيق حيال ذلك. على كلّ حال، نريد أن نشير بأنّ شعورك بالضيق ليس بسبب فعل البقال برَفعه لسعر البضائع المباعة، لكن بسبب اتجاه أفكارك الشخصية.

تماماً مثل تشبيه حبل مربوط بحبلٍ مربوط بآخر مربوط بآخر، فأفكارك مرتبطة إلى بعضِها الآخر وتنتقل بسرعة إلى أماكن تردّدية

عالية. على سبيل المثال، واو، إن سعر هذه المادة أكبر بكثير عمّا كانت عليه الأسبوع الماضي... يبدو أنّ هذا السعر قفز بشكلٍ غير معقول... لا يوجد شيءٍ معقول بشأن الجشع الموجود في السوق... تبدو الأشياء وكأنها تخرج عن السيطرة... أنا لا أعرف إلى أين تتجه الأمور... لا يبدو بأننا نستطيع أن نستمر على هذا المنوال... اقتصادنا في ورطة.. لا أستطيع أن أتحمّل هذه الأسعار المُبالغ فيها... أنا أقضي وقتاً عصيباً في تدبير أمور المعيشة... لا أستطيع على ما يبدو أن أكسب بالسرعة الكافية لمجاراة الزيادة في تكاليف العيش...

وبالطبع، هذا القطار السلبي للأفكار بإمكانه أن يتحرّك في عدة اتجاهات ـ اتجاه إلقاء اللوم على البقّال، اتجاه الاقتصاد، أو باتجاه حكومتك ـ ولكن ذلك عادةً يعود دوماً إلى الطريقة التي تشعر لأن الحالة ستؤثر عليك بشكلٍ سلبي، لأنّ كلّ شيء تلاحظه يبدو شخصياً بالنسبة لك. وكلّ شيء، في الحقيقة، هو شخصيٌّ بالنسبة لك لأنّك تقدّم تردّداً حوله والذي يؤثّر على ما هو مجذوبٌ لك باختيارك للأفكار.

إذا كنت مدركاً للطريقة التي تشعر بها وتفهم بأن عواطفك توجّهك إلى الاتجاه الخاص بأفكارك، عندئذ، بإمكانك أن توجه أفكارك بتعمّد أكثر. مثلاً: واو، إنّ سعر هذا المنتج هو أكبر بكثير عمّا كان عليه الأسبوعَ الماضي... على كل حال، أنا لا أعرف أسعار المواد الأخرى الموجودة في حقيبتي... ربما تكون نفس الشيء... وربما أخفض قليلاً... لم أكن حقاً أعير انتباهي...

فقط هذا الشيء أسترعى انتباهي لأن سعره قد ازداد بشكلٍ كبير... دائماً تتقلّب الأسعار... دائماً أنا أقتصد... زادَت الأسعار قليلًاً، لكنّي أتدبّر أمري بشكلٍ جيد... إنه نظامَ توزيع فعاّل والذي يجعل هذا التنوّع من السلع في متناول يدنا...

عندما تقرّر بأنك تهتم بالشعور بالرضا، ستجد من الأسهل أن تختار باستمرار اتجاه الشعور الأفضل في أفكارك.

عندما تكون الرغبة بالشعور بالرضا نشطة بداخلك بشكل فعّال، فسيكون الإلهام الثابت تجاه الأفكار ذات المشاعر الجيدة حاضراً، وستجد من الأسهل والأسهل أن توجّه أفكارك باتجاهات منتجة. تحتوي أفكارك على قوة جذب خلّاقة بشكل هائل والتي بمقدورك أن تسخّرها بشكل مؤثر فقط بواسطة تقديمك للأفكار ذات المشاعر الجيدة بشكل دائم. عندما تتأرجح أفكارك للأمام والخلف بشكل دائم بين المرغوب وغير المرغوب، بين الإيجابيات والسلبيات، الحُجج المؤيّدة والمعارضة، فإنك تفقد قوة الزخم لأفكارك الإيجابية النقية.

إنشاء كتاب عن الأوجه الإيجابية

في أول سنة لعمل إستر وجيري معنا، كانا يستخدمان غرف استقبال صغيرة في فندق في مدن مختلفة ضمن 300 ميل من منزلهم في تكساس لتوفير مكان مريح حيث بإمكان الناس أن يجتمعوا لمعالجة المسائل الشخصية معنا. كان هناك فندقٌ في مدينة أوستن وكان يبدو دائماً أنه ينسى أنهم قادمون بالرغم من أن إستر كانت قد قامت بترتيبات مع الفندق، ووقّعت عقداً، وكذلك اتّصلت قبل أيام من اللقاء للتأكيد. لطالما كان الفندق قادراً على استيعابهم (بالرغم أنّهم عندما وصلوا، لا يبدو أن أحداً كان يتوقّع قدومهم)، لكن ذلك كان أمراً مزعجاً لإستر وجيري أن يكونا في مثل هذا الموقف ويحثّا عمال الفندق بالإسراع لتجهيز الغرفة قبل وصول الضيوف.

أخيراً، قالت إستر: «أعتقد أنّه علينا إيجاد فندق جديد». وقلنا: «ربما تكون فكرةً جيدة، لكن تذكّروا، ستأخذون أنفسكم معكم».

سألت إستر، بنوعٍ من الدفاع: «ماذا تقصدون؟».

شرحنا لها: «إذا قمتِ بفعلٍ من وجهة نظرك للنَقص فسيكون فعلك ذا نتيجة معاكسة. في الحَقيقةِ، من المحتمل أن يعاملك الفندق الجديد بنفس الطَريقة التي عاملك بها الفندق القديم». ضحك جيري وإستر من شرحنا لأنهم كانوا للتو قد انتقلوا من فندقٍ إلى آخر لنفس السبب تماماً.

سألونا: «ماذا علينا أن نفعل؟» شجّعناهم على شراء دفترٍ جديد والكتابة بجرأة بشكلٍ عريض على الغلاف الأمامي له: كتابي عن الأوجه الإيجابية. وعلى الصفحة الأولى للكتاب، كتابة: «الأوجه الإيجابية لفندق في اوستن».

ولذلك، بدأت إستر تكتب: «إنها منشأة جميلة. ونظيفة. وذات موقع جيد. وقريبة جداً من الطريق السريع، وباتجاهات يسهل إيجادها. هناكَ غرفٌ مختلفة الحجم والاستيعاب لتستوعب أعدادنا المتزايدة. موظّفو الفندق لطفاءٌ دائماً...».

بينما كانت إستر تكتب هذه الملاحظات، تغيّرت مشاعرها حيال ذلك الفندق من سلبية إلى إيجابية، وفي اللحظة التي بدأت تشعر بأنها أفضل، وتغيّر انجذابها للفندق.

هي لم تكتب: «لطالما كانوا جاهزين وينتظروننا». لأن ذلك لم يكن في تجربتها، وكتابتها لذلك قد تثير شعور التناقض أو شعور الدفاع أو التبرير من قبَلها. بإرادتها أن تشعر بشكلٍ جيد، بالتركيز المتعمّد لانتباهها أكثر على أشياء تشعر بأنها جيدة في الفندق، فإن نقطة الجذب الخاصة لـ إستر والمتعلّقة بهذا الفندق قد تغيّرت، وحدث شيءٌ ما وجدَتْه إستر ممتعاً: لن ينسى الفندق أنهم قادمون ثانيةً. كانت إستر مسرورة لمعرفتها أن الفندق لم يكن قد نسي اتفاقهم لأنهم كانوا

غير مهتمّين أو غير منظّمين. كان موظفو الفندق متأثّرين بأفكار إستر السائدة عنهم. وباختصار، لم يتمكّنوا من مقاومة التيار المتعلّق بفكرة إستر السلبية عنهم.

استمتعت إستر بكتابها عن الجوانب الإيجابية بشكلٍ كبير لذلك بدأت كتابة صفحات حول مواضيع عديدة في حياتها. وشجّعناها أن لا تكتب فقط عن الأشياء التي تسعى لتحسين مشاعرها نحوها، بل وأن تكتب عن أشياء شعرت مسبقاً بشكلٍ إيجابي نحوها، فقط لكي تدخل في عادة المشاعر الجيدة ومن أجل الاستمتاع بالأفكار ذات الشعور بالرضا. إنها طريقة عيشٍ جميلة.

يضيف قانون الجذب القوة للأفكار

غالباً، عندما تعاني من حالة غير مرغوبة، فإنك تشعر بالحاجة لشرح لماذا حدث ذلك، في محاولة، ربما، لتبرير لماذا أنت في مثل هذا الوضع. حينما تدافع أو تبرّر أو تسوّغ أو تلوم أي شخص أو أي شيء، فإنك تبقى في موضع الجذب السلبي. كلّ كلمةٍ تنطقُ بها عندما تفسّر لماذا حدث ذلك الشيء ليس بالطريقة التي تريدها أن تكون فإن الجذب السلبي يستمر، لأنك لا تستطيع أن تصبّ تركيزك على ما تريده حقاً أثناء شرحك لماذا أنت تعاني من شيءٍ لا تريده. لا يمكنك أن تكون مركّزاً على جوانب سلبية وإيجابية بنفس الوقت.

غالباً، وفي محاولة لتقرّر أين بدأت مشكلتك، أنت تبقي نفسك فقط في ذلك الجذب السلبي لمدة أطول: **ما هو مصدر مشكلتي؟ ما هو السبب كوني لست بالمكان الذي** أريد أن أكون فيه؟ من الطبيعي أنك تريد التطوّر في تجربتك، ولذلك من المنطقي بأن تكون متجهاً باتجاه الحل... لكن هناك اختلاف كبير بين البحث الجاد عن حل وتبرير الحاجة للحل من خلال التأكيد على المشكلة.

الإدراك بأن شيئاً ما ليس كما تريده أن يكون هي خطوة أولى هامة، لكن عندما تكون قد حدّدت ذلك، كلّما أسرعت بقدرتك على تحويل انتباهك باتجاه الحل، كان أفضل، لأن الكشف المستمر عن المشكلة سيمنعك من إيجاد الحل. المشكلة عبارةٌ عن تردّدٍ تذبذبي مختلف عن تردّد الحل.

عندما تصبح مدركاً لقيمة **عملية التمحور**، وتصبح ماهراً بتحديد ما هو ليس مرغوباً ثم تحوّل انتباهك سريعاً باتجاه ما هو مرغوب، ستدرك بأنك محاطٌ بشكلٍ أساسي بأشياء رائعة، لأن هناك الكثير مما يجري بشكلٍ صحيح فيٍ عالمك أكثر من الخطأ. وكذلك، الاستخدام اليومي **لكتابِ الجوانب الإيجابية** سيساعدك لتكون مُوجّهاً بشكلٍ إيجابي أكثر. سيساعدك على حرف توازن أفكارك بشكلٍ تدريجيٍ باتجاه ما تريده أكثر.

كلّما ركزت انتباهك بنيّة إيجاد أفكارٍ ذات شعور بالرضا بشكلٍ متزايد، أدركت أن هناك اختلافاً كبيراً جداً بين التفكير بشأن ما تريدهُ والتفكير بشأن غيابه. حينما تشعر بالانزعاج كونك تتحدّث أو تفكّر بشأن تحسين شيء ما تريده ـ مثل وضعٍ مادي أفضل أو حالة جسدية أو علاقة متحسنة ـ فأنت في تلك اللحظة تمنع نفسك من إيجاد ذلك التحسين.

يتم تقديم كلٍّ من **عملية التمحور** وعملية **كتاب الجوانب الإيجابية** ليساعداك على إدراك ـ في المراحل الأولى الرقيقة من تكوينك ـ بأنك تقوم بجذب الأطراف تماماً من تلك الكرة السلبية للبرمة، لذلك ربما، مباشرة، تحرّرها وتصل إلى الخيط الإيجابي للفكرة.

من الأسهل أن تذهب من فكرة متعلّقة بشيءٍ ما والتي تجعلك تشعر أفضل قليلاً، إلى فكرة الشعور بالرضى تماماً، وإلى فكرة شعورٍ بالرضا

أخرى...... من أن تذهب مباشرةً إلى فكرة بالشعور بالروعة، لأن كلّ الأفكار (أو التردّدات) متأثرة أو تتم إدارتها بقانون الجذب.

سأبدأ نهاري بأفكار الشعور بالرضا

عندما تركّز حول شيءٍ ما وأنت حقيقةً لا تريده، من الأسهل لك عملياً أن تبقى مركّزاً على ذلك الموضوع غير المرغوب (حتى إيجاد دليلٍ آخر لدعم تلك الفكرة) من أن تنتقل إلى منظورٍ أكثر إيجابية، **لأنّ الأفكار المتشابهة إلى أنفسها، تسحب بعضها**. لذا إذا حاولت أن تقوم بقفزةٍ كبيرة من موضوعٍ غير مرغوب وسلبي، حالاً إلى موضوعٍ إيجابي ومبهج لشيءٍ مرغوبٍ كثيراً، لن تكون قادراً على القيام بهذهِ القفزة ـ لأن هناك عدم تكافؤ اهتزازي كبير بين الفكرتين. التصميم على المَيلان بثبات، بلطف وبشكلٍ عام أكثر فأكثر باتجاه الأشياء المرغوبة هو حقاً الطريقة الأفضل للوصول إلى التحسين الاهتزازي الشخصي.

عندما تستيقظ في الصباح، بعد عدّة ساعات من النوم (وبنتيجة ذلك الانفصال الاهتزازي عن الأشياء غير المرغوبة) فأنت في حالتك الاهتزازية الأكثر إيجابية. إذا أردت أن تبدأ نهارك، حتى قبل أن تخرج من السرير، بالبحث عن حفنة من الجوانب الإيجابية في حياتك، ستبدأ يومك بمسحة إيجابية أكبر، والأفكار التي سيقوم قانون الجذب بتزويدك بها كلوح القفز الذي يخصّك في كل يوم ستكون مشاعر أفضل ونافعة بشكلٍ أكبر.

بمعنى آخر، كل صباح لديك الفرصة للتأسيس لقاعدة اهتزازية أخرى (نوعٌ من نقطة انطلاق) والتي تؤسّس للطابع العامٍ لمزاجك لبقية اليوم. وبينما من الممكن أن تنحرف بعض أحداث يومك عن موضع الانطلاق هذا، حينها سترى أنّك قد أسّست لسيطرةٍ كاملة على أفكارك، تردّدك، نقطة جذبك، وحياتك!

وقت النوم هو وقت إعادة اصطفاف الطاقات

بينما أنت نائمٌ ـ أو خلال الوقت الذي لست مركّزاً فيه بشكلٍ واعٍ في جسدك المادي ـ فإن الجذب إلى هذا الجسد المادي يتوقّف. النوم هوَ الوقت الذي يتمكن فيه تكوينك الداخلي أن يعيد ترتيب طاقاتك، وهو وقت التجدد والانتعاش لجسدك المادي. إذا قُلتَ، عندما تضع نفسك في السرير، **الليلة سأسترخي بشكلٍ جيد، أعرف أن كلّ الجذب لهذا الجسم سيتوقف وعندما أستيقظ في الصَباح، سأعاود الظهور في تجربتي الجسدية حرفياً**، ستحصل على أعظم فائدةٍ من وقت نومك.

لا يختلف الاستيقاظ صباحاً كثيراً عن ولادتك. ليس مختلفاً جداً عن ذلك اليوم الذي ظهرت فيه بتكوينك الجسدي. لذا، عندما تستيقظ، افتح عينيك وقل، **اليوم، سأبحث عن الأسباب التي تجعلني أشعر بالسعادة. لا شيء أكثر أهمية من شعوري بالرضا. لا شيء أكثر أهمية من اختياري لأفكارٍ تجذب أفكاراً أخرى وتجذب أخرى وأخرى، والتي ترفع تردّدي التذبذبي إلى المكان الذي يمكنني أن أتناغم مع الجوانب الإيجابية للكون.**

يكون تذبذبك صحيحاً في المكان الذي تركته آخر مرة. لذا لو استلقيت في سريرك قلقاً بشأن حالة ما قبل أن تغط بالنوم، عندما تستيقظ، ستنهض تماماً حيث تركتك أفكارك أو تردّدك الليلة السابقة، ثم ستنطلق أفكارك لبقية النهار بذلك الأساس السلبي. وعندئذ سيستمر قانون الجذب بتقديم أفكارٍ مشابهة لتلك الأفكار. لكن لو أَنك تبذل جهداً حينما تخلد إلى النوم لتحدّد بعض الجوانب الإيجابية في حياتك، ثم أطلقت عن عمدٍ أفكارك عندما تتذكّر بأنه خلال نومك ستنتعش وتتحرّر، وإذا فتحتَ عينيك، عندما تستيقظ، وقلت، **اليوم، سأبحث عن الأسباب التي تجعلني سعيداً**... ستبدأ بالقدرة على التحكم بحياتك وأفكارك.

بدلاً من القلق تجاه مشاكل العالم، أو التفكير بالأشياء التي عليك القيام بها في يومك، فقط استلقِ في سريرك وابحث عن الجوانب الإيجابية للحظة: **كم يبدو هذا السرير رائعاً. كم هو مريحٌ هذا الغطاء. كم يبدو جسمي جيداً. كم تبدو هذه الوسادة مريحة. كم هو منعشٌ هذا الهواء الذي أتنفّسه. كم يبدو رائعاً أنّني حي!**... ستبدأ حينها بجذب ذلك الحبل من الأشياء الجيدة والإيجابية.

يبدو **قانون الجذب** مثل منظارٍ عملاق سحري يضخّم الأشياء مهما تكن. ولذلك، عندما تستيقظ وتبحث عن سببٍ ما (شيءٍ ما فوري) لتشعر بالرضا بشأنه، سيقدّم عندئذ **قانون الجذب** فكرةً أخرى تبدو مثل تلك، وبعدها أخرى، وأخرى، وهذا ما ندعوه حقاً بالخروج من السرير بالقدم اليمنى.

وبقليل من الجهد، والرغبة بالشعور بالرضا، تستطيع توجيه أفكارك نحو سيناريوهات سعيدة أكثر فأكثر حتى تستطيع تغيير عاداتك بالتفكير وكذلك نقطة جذبك، وسيبدأ الدليل على تحسّن أفكارك بالظهور بشكلٍ صحيح.

مثال عن الجوانب الإيجابية لعملية النوم

يسبّب لك اتجاه عملك في الحياة الاعتقاد بأنك بحاجة إلى جهد كبير لجعل الأشياء تحدث، لكن عندما تتعلّم أن توجّه أفكارك بشكلٍ متعمّد، ستكتشف بأن هناك فعّالية كبيرة وقوة بالأفكار. عندما تركزً بشكلٍ أكبر وباستمرار فقط في اتجاه ما ترغبه أفضل من تخفيف قوة أفكارك بالتفكير بما هو مرغوب، ومن ثم غير المرغوب، ستفهم، من تجربتك الشخصية، ما نعنيه. بسبب اتجاه عملك هذا، غالباً ما تحاول بشكلٍ جاد وتعمل بجدٍّ كبير. وبنتيجة ذلك، يجلب معظمكم نفسه أكثر إلى الانتباه لما هو خاطئ (أو إلى الانتباه أكثر لما هو بحاجة إلى

الإصلاح) أكثر ممّا تفعلون للانتباه لما هو مرغوب.

إليك طريقةً جيدة لتطبيق **عملية الجوانب الإيجابية** في وقت النوم: عندما تكون في سريرك، حاول أن تسترجع أكثر الأشياء بهجة والتي حدثت خلال النهار. ولأن الكثير من الأشياء قد حدثت بدون شك خلال هذا النهار، ربّما عليك أن تتأمّل قليلاً، وربما تتذكّر بعض الأشياء الأقل بهجة التي حدثت، لكن ثبّت نيتك على إيجاد شيءٍ ما سار، وعندما تجده، تأمّله.

املأ مضختك الإيجابية بقولك أشياء مثل: **الشيء الذي أحببته بشأن ذلك كان... كان جزئي المفضل من ذلك هو...** اتبع أيّ خيطٍ إيجابي تجده، فكّر بأفضل الأجزاء في نهارك، ومن ثم، عندما تشعر بتأثير أفكارك الإيجابية، ركّز على نيّتك المسيطرة الآن تماماً: **الحصول على نومٍ جيد في الليل والاستيقاظ منتعشاً في الصباح.**

قل لنفسك، **سأنام الآن، وبينما أنا نائم، وكَوْن أفكاري ستكون خامدة، سيتوقّف الجذب وسينتعش جسمي المادي بشكلٍ كامل على جميع الأصعدة.** حوّل انتباهك إلى الأشياء الحالية المَوجودة حولك، مثل الراحة الموجودة في سريرك، نعومة وسادتك، الرفاهية في لحظتك. ثم اتجه باتجاه النية بشكلٍ لطيف: **سأنام بشكلٍ جيد، وسأستيقظ منتعشاً بنقطة جذب جديدةً، إيجابية، ومُرضية.** وعندئذٍ انطلق للنوم.

مثال عن الجوانب الإيجابية لعملية الصباح

حالما تستيقظ في الصباح التالي، ستكون في تلك الحالة من الشعور بالرضا الإيجابي، وستكون أوّل أفكارك شيء مثل ذلك: **آه، أنا مستيقظ. لقد عدت ثانية إلى الوضع المادي...** استلقِ هناك للحظة

وتنعّم بالاسترخاء في سريرك، ثم قدّم فكرةً مثل: اليوم، ليس مهماً أين أذهب، ليس مهماً ما أفعله، ليس مهماً مع من أقوم بذلك، إن غايتي الأساسية هي أن أبحث عن أشياء تشعرني بالرضا. عندما أشعر بالرضا، فأنا أتذبذب مع قوّتي الأعلى. عندما أشعر بالرضا، فأنا في تناغم مع ما أعتبره جيداً. عندما أشعر بالرضا، فأنا في حالة الجذب الذي ستسعدني عندما يحصل ذلك. وعندما أشعر بالرضا، أشعر بالرضا! (شيءٌ جيد أن تشعر بالرضا فقط إذا كان الشيء الوحيد الذي يجلبه لك هي الطريقة التي تشعر بها في هذه اللحظة، لكنه يجلب دوماً الكثير ممّا وراء ذلك).

نحن نرغب بالاستلقاء بالسرير لدقيقتين أو ثلاث (وهذا كاف)، والبحث عن الجوانب الإيجابية الموجودة في محيطنا. ومن ثم، كلّما تقدمنا في يومنا، سنبدأ بالتعرف على جوانب إيجابية أخرى عديدة، باحثين عن الأسباب للشعور بالرضا غير آبيهن بالموضوع الذي يثير انتباهنا.

في اللحظة الأولى لأي شعورٍ سلبي - والذي من الممكن أن يظهر بالرغم أنك قد بدأت يومك بالبحث عن الأسباب بالشعور بالرضا لأنه يوجد، فيما يتعلّق ببعض المواضيع، بعض الزّخم السلبي في الحركة - عند أوّل ميلٍ نحو الشعور سلبياً، لنتوقّف ونقول، **أريد أن أشعر بالرضا. فأنا أشعر بنوعٍ من العاطفة السلبية، وهذا يعني أنني أصبّ تركيزي على شيءٍ لا أريده. ما الذي أريده؟** وسنحوّل انتباهنا على الفور نحو الشيء الذي نريده، ونبقى مركّزين على الفكرة الجديدة، أو على الفكرة الإيجابية، لوقتٍ كافي حيث نشعر بالطاقة الإيجابية ثانية تبدأ بالجريان في نظامنا.

كلّما تقدّمت في يومك، تبحث عن أسباب أكثر للضحك وأسباب أكثر للاستمتاع. عندما تريد أن تشعر بالرضا، فأنت لا تأخذ الأمور على محمل الجد، وعندما لا تأخذ الأمور على محمل الجد، فمن المحتمل

ألّا تلاحظ فقدان الأشياء المرغوبة، وعندما لا تركّز على فقدان ما ترغب به، فأنت تشعر بالتحسّن، وعندما تشعر بشكلٍ أفضل، فأنت تجذب المزيد ممّا ترغب به... وتصبح حياتك أفضل وأفضل.

وعندئذ، الليلة، عندما تستلقي في سريرك، سيكون هناك الكثير من الأشياء التي بمقدورك أن تتأملّها كلّما انجرفت في نومك المنعش المريح، ومن ثم ستستيقظ وأنت تشعر بشكلٍ أفضل صباح غد.

أعرف كيف أريد أن أشعر

أحياناً عندما تكون وسط حالة مزعجة، فأنت تكافح لإيجاد أي جوانب سلبية ضمنها. بعض الأشياء لا تطاق، بعض الأشياء كبيرة جداً وسيئة جداً لذلك لا يبدو ممكناً لك إيجاد أي شيء إيجابي بشأنها، وذلك لأنك تحاول أن تقفز بشكلٍ كبير من هول ما أنت تركّز عليه إلى الحل الذي ترغبه. وبمعنى آخر، إذًا أردت أن تجد حلاًّ فعلياً تماماً الآن والذي سيصلح ذلك لكنك تجد نفسك في حالة لا يوجد فيها أيّ عملٍ تقوم به يبدو ممكناً، تذكّر دائماً بأنه بينما ربما لا يكون هناك أي جانبٍ إيجابي في عملك في هذه اللحظة ـ بينما أنت عاجزٌ ربما على تصوّر ماذا عليك فعله والذي يجعلك تبدو راضياً ـ **ستعرف دائماً كيف تريد أن تشعر**.

ذلك يشبه قليلاً شخصاً ما يقول: «لقد قفزت للتو من طائرة، وليس لدي مظلة. ماذا عليّ أن أفعل الآن؟» هنالك حالاتٌ حيث، في الظروف الحالية، ليس هناك أي فعل أو قولٍ عند هذه النقطة، سيؤدي إلى اختلاف هام كاف لتغيير النتيجة التي ستنطلق بسرعة بناءً عليك. وبنفس الطّريقة، أحياناً لا يمكنك إيجاد أيّ عملٍ يمكن أن يُصلح الأشياء، ليس هناك من فكرةٍ ستغيّرها في الحال أيضاً.

لكن إذا فهمت قوة أفكارك وقوة النفوذ الرائع التي تزوّدك بها الأفكار الجيدة بشكلٍ دائم، وأنت بدأت بشكلٍ متعمّد اختيار أفكارك عن طريق استعمال التوجيه الذي تشير إليه مشاعرك أو عواطفك، تستطيع بسهولة أن تبدِّل حياتك إلى تجارب للمشاعر الجيدة بالدرجة الأولى بالتركيز على الشعور المتحسّن. إذا كنت قادراً على إيجاد أصغر شعورٍ من الراحة بفكرةٍ منتقاة بشكلٍ متعمّد، سيبدأ طريقك السّلس باتجاه الحل.

ما تفعله في حالات معينة ربّما يكون غير واضح لك، وربما لا تستطيع في وقتٍ من الأوقات تحديد ما الذي تريد أن تملكه، لكن ما من وقتٍ أنت غير قادرٍ فيه على تحديد، إلى حدٍّ ما، كيف تريد أن تشعر. وبمعنى آخر، تعرف أنك تفضّل الشعور نوعاً ما بالسعادة أكثر من الحزن، بالراحة أكثر من التعب، بالقوة أكثر من الضعف. تعرف بأنك تفضّل أن تشعر بأنك منتج أكثر من كونك غير منتج، حرٌّ أكثر من كونك مقيداً، متطورٌ أكثر من كونك راكداً....

ليس هناك عملٌ كافي متاح يمكنه التعويض عن الأفكار غير المتوافقة، لكن عندما تبدأ بتحقيق السيطرة على الطريقة التي تشعر بها ـ باختيار متعمّد أكثر لاتجاه أفكارك ـ ستكتشف قوة النفوذ الفعّالة للفكر. إذا كنت ستقود نفسك إلى تحكّم متعمّد أكبر على أفكارك الشخصية، ستحضر نفسك إلى المزيد من السيطرة المتعمّدة بتجارب حياتك.

لا شيء أكثر أهمية من الشعور بشكلٍ جيد

أن تصبح أكثر تركيزاً بشأن الأفكار التي تفكّر بها فذلك ليس شيئاً صعباً. غالباً ما تكون محدّداً بشأن الذي تتناوله، والسيارة التي تقودها، والملابس التي ترتديها، وأن تصبح مفكّراً متعمّداً لا يتطلّب الكثير من التمييز المقصود أكثر من ذلك. لكن تعلّم توجيه أفكارك

بشكلٍ متعمّد باتجاه ذلك الجانب من الموضوع الذي يبدو الأفضل لك سيكون له تأثيرٌ أكبر على تحسين حياتك من اختيار وجبة، سيارة، أو خزانة.

عندما تقرأ هذه الكلمات وتشعر بالصدى الشخصي الخاص بك مع معانيها وقوّتها، سوف لن تشعر ثانيةً بالشعور السلبي دون إدراك أنك تتلقّى توجيهاً هاماً يساعدك على توجيه أفكارك باتجاه أكثر منفعة وإنتاجية. وبمعنى آخر، سوف لن تشعر ثانيةً بالشعور السلبي ولن تفهم أنّ ذلك يعني أنّك في عملية جذبٍ لشيءٍ **غير مرغوب**. يحدث معك شيءٌ هام عندما تدخل في حالةٍ من الإدراك الواعي لعواطفك والإرشاد الذي تقدّمه لك، لأنّه حتى بتجاهلك لما تعنيه العواطف السلبية، فأنت ماتزال تنجذب بشكلٍ سلبي. ولذلك، فإن فهم مشاعرك الآن سيمنحك السيطرة على تجربة حياتك.

حينما تشعر بأنك أقلّ من جيد، لتتوقف ولتقل: **لا شيء أكثر أهمية من أن أشعر بالرضا، أريد إيجاد سببٍ لأشعر بالرضا الآن**، ستجد فكرةً متحسّنة، تقودك إلى واحدةٍ أخرى وأخرى. عندما تطوّر عادة البحث عن أفكارٍ تمنحك الرضا، من المؤكّد أن الظروف المحيطة بك ستتحسّن. يتطلّب **قانون الجذب** ذلك. عندما تشعر بالرضا، فإنك تجرب إحساس أن الأبواب ستُفتح لك كما لو أن الكون يتعاون معك، وعندما تشعر على نحوٍ رديء، يبدو ذلك وكأن الأبواب تُغلق في وجهك ويتوقّف التعاون.

فأيّ وقت تشعر فيه بشعورٍ سيّء، فأنت في مزاج مقاومة شيء تريده، ويظهر أثر تلك المقاومة عليك. إنها تُظهر أثرها على جسدك المادي، كما تبدو آثارها على كمية الأشياء الجيدة التي تسمح أنت لها بالدخول في تجربتك.

من خلال عملية العيش وملاحظة الأشياء المرغوبة وغير المرغوبة، تكون قد خلقتَ نوعاً من الضمان التذبذبي، والذي بمعنى من المعاني، يحجز لك تلك الأشياء المرغوبة التي حدّدتها حتى تصبح مطابقاً اهتزازياً، تقريباً بشكلٍ كافٍ لها حيث تسمح لنفسك بتلقٍّ جَلي لها. لكن حتى تجد الطريقةَ للشعور بالرضا بشأنها بالرغم أنها لم تَكُن قد ظهرت بعد في تجربتك، ربّما يبدو لك أنها خارج بابٍ لا تستطيع فتحه. على كلّ حال، عندما تبدأ بالبحث عن جوانب إيجابية متعلّقة بالأشياء التي تَهَيْمن على أفكارك ـ وعندما تختار بشكلٍ متعمّدٍ النهاية الأكثر إيجابية لعصا الاحتمالات آخذاً بعين الاعتبار المواضيع التي تسيطر على عملية تفكيرك ـ سيفتح لك ذلك الباب وكل شيءٍ ترغب به سيصبُّ بسهولة في تجربتك.

عندما تكون الأمور أفضل فالأفضل سيحدث

عندما تبحث بشكلٍ متعمّد عن الجوانب الإيجابية لأيّ شيء تعطي انتباهك إليه، أيٍ بمعنى، أنّك تضبط أنغامك الترّدية على جوانب إيجابية أكثر بشأن كلّ شيء. وبالطبع، بإمكانك أن تجعل نفسك تتناغم بشكلٍ سلبيٍّ أيضاً. يكافح العديد من الناس في حالة النقد الذاتي كنتيجةٍ للمقارنة السلبية التي قد وُجهت لهم من الأبوين أو الأساتذة أو نظرائهم، ولا يوجد شيءٌ أكثر ضرراً تجربتك للجذب الإيجابي من الموقف السلبي تجاه نفسك.

لذلك، أحياناً باختيارك لموضوع مارسته مع أفكار سلبية أقل، بإمكانك أن تضبط نفسك إلى تردّدِ الشعور بشكلٍ أفضل، ومن ثم من مكان ذلك الشعور الأفضل، حالما تعيد توجيه أفكارك باتجاه نفسك، ستجد جوانبَ إيجابية حول نفسك أكثر من المعتاد. **عندما تجد جوانب إيجابية أكثر في العالم الذي يحيط بك، ستبدأ بإيجاد**

جوانب إيجابية أكثر حول نفسك. وعندما يحدث هذا، فإن إيجاد جوانب إيجابية حول عالمك سيصبح أسهل.

عندما تجد أشياء حول نفسك ولا تحبّها، ستجد الكثير من هذه الأشياء في الآخرين. أنت تقول: «كلّما حدث الأسوأ، سيحدث الأسوأ منه». لكن عندما تبحث بشكلٍ متعمّد عن الجوانب الإيجابية في نفسك أو في الآخرين، ستجد أنَّ هناك الكثير من هذه الأشياء: «كلّما حدث الأفضل، فسيحدث الأفضل منه».

لا نستطيع أن نبالغ في التأكيد على قيمة البحث عن الجوانب الإيجابية وأن نصبّ تركيزنا أكثر على الجوانب المرغوبة، لأنّ كل شيءٍ يأتي إليك يعتمد على تلك المُسَلّمة البسيطة جداً: «أنت تحصل على المزيد والمزيد مما تفكر به، سواء كنت ترغب به أم لا».

الكون متوازنٌ على نحو إيجابي وسلبي

إذاً، فأنت خالقُ تجربتك. أو بإمكانكَ أن تقولَ **بأنك جاذب تجربتك.** لا يتعلّق الخلق بتحديد شيءٍ مرغوب ومن ثم اللحاق به وإمساكه. يتعلّق الخلق بالتركيز على موضوع الرغبة، أن تضبط أفكارك أكثر إلى جوانب الموضوع الذي تودّ أن تجربه ومن ثم السماح **لقانون الجذب** أن يجلبه لك.

فيما لو كنت تتذكّر شيئاً من الماضي، أو تتخيّل شيئاً عن المستقبل، أو تلاحظ شيئاً من حاضرك، فأنت تقدّم تذبذبات الأفكار التي يستجيب لها قانون الجذب. ربما تشير إلى أفكارك بأنها رغبات أو معتقدات (المعتقد هو فقط فكرة تستمر بالتفكير بها)، لكن مهما يكن الشيء الذي تعطي انتباهك له هو فهو يؤسّس لنقطة جذبك.

ولأن كل موضوعٍ هو عملياً موضوعين ـ ما هو مرغوب وفقدان

ما هو مرغوب ـ من الممكن أن تعتقد بأنك مركّزٌ بشكلٍ إيجابي عندما تكون في الحقيقة مركّزٌ بشكلٍ سلبي. ربما يقول الناس: «أريد المزيد من المال»، لكنهم في الواقع يركزون على حقيقة أن ليس لديهم من النقود ما يكفيهم. معظم الناس يتحدّثون في الغالب حول رغبتهم بأن يكونوا معافين بينما في الواقع يشعرون بالمرض. وبمعنى آخر، فانتباههم إلى ما لا يريدونه هو الذي يحرّض تعليقاتهم حول ما يريدونه حقاً، لكن في معظم الحالات، بالرغم من أنهم ينطقون بكلمات تبدو وكأنها تشير إلى أنهم مركّزون على رغباتهم، لكنها في الواقع ليست كذلك.

ذلك يكون بالإدراك الواعي فقط لكيف تشعر بينما أنت تتحدّث بأنك تعرف حقاً إذا كنت تجذب إيجابياً أو سلبياً. وبينما قد لا ترى دليلاً فورياً لما أنت عليه في عملية الجذب، مهما يكن الذي تفكّر به يحشد أفكاراً متناسبة، اهتزازات، وطاقات، وأخيراً سيكون دليل جذبك واضحاً.

يستجيب كوني لما أعير انتباهي له

يعتقد معظم الناس، أو يريدون أن يعتقدوا بأن كل شيء في الكون يستجيب لكلماتهم بنفس الطريقة التي يمكن أن يكون الناس من حولهم قد تدربوا على أن يتصرّفوا وفقها. عندما تخبر شخصاً: «نعم، تعال إليّ»، فأنت تتوقّع منه أن يأتي. وعندما تقول: «لا، اذهب بعيداً عني»، فأنت تتوقّع منه أن يذهب. لكنك تعيش في كون مبني على الجذب (كون مبني على الإدراج)، والذي يعني ببساطة أنه لا يوجد شيءٌ مثل كلمة «لا».

عندما تعطي انتباهك نحو شيء مرغوب وتقول: «نعم، تعال إليّ» فأنت تضّمن هذا في تردّدك، وسيبدأ قانون الجذب بسحبه نحوك. لكن

عندما تنظر إلى شيءٍ غير مرغوب وتقول: «لا، لا أريدك اذهب» فالكون سيحْضِر ذلك، أيضاً. انتباهك له، وكذلك اصطفافك الاهتزازي معه، هو ما يسبب الاستجابة، وليس كلماتك.

ولذلك، عندما تقول: «أيتها الصحة الكاملة، أنا أبحث عنك... أنا أريدك، أنا أتنعّم بفكرة الصحة الكاملة». فأنت تجذب الصحة. لكن عندما تقول: «أيها المرض، لا أريدك» فأنت تجذب المرض. حالما تقول: «لا، لا، لا» فإنه يقترب أكثر فأكثر، لأنه كلّما كافحت ضد شيءٍ لا تريده، أمعنت فيه أكثر.

يعتقد الناس غالباً بأنهم عندما يجدون شريكهم الكامل، أو يحققون وزن جسمهم المثالي، أو يجمعون المال الكافي، ثم، مرةً واحدة وإلى الأبد، هم سيجدون أيضاً السعادة التي يتوقون لها.... ليس هناك من مكانٍ لا توجد فيه زاوية صغيرة من الشيء إلا للجوانب الإيجابية. يقول التوازن الكامل للكون أنه يوجد السلبي والإيجابي (المرغوب وغير المرغوب) في كل أجزاء الكون. عندما تبحث ـ مثل الخالق، المنتقي، المحدد، صاحب القرار ـ عن الجانب الإيجابي، والذي يصبح ما تعيشه في جميع جوانب حياتك. ليس من الضروري أن تنتظر من ذلك الشيء المثالي ليظهر نفسه لك لذلك بإمكانك أن تملك الاستجابة الإيجابية له. بدلاً من ذلك، ستُمرِّن أفكارك واهتزازاتك بشكلٍ إيجابي، ومن ثم ستصبح الجاذب، أو الخالق له.

سنشجّعك أن تبدأ كل يوم بالقول: « **اليوم ـ لا يهم أين أذهب، لا يهم ما أفعله، لا يهم مع من أفعَله ـ إن نيّتي المسيطرة أن أبحث عمّا أريد رؤيته**».

تذكّر، عندما تستيقظ في الصباح، فأنت تولَد من جديد. أثناء نومك، تتوقف الجاذبية كلّها. ذلك العزل بضع ساعاتٍ من النوم ـ حيث لم يعد

وَعْيك يجذب شيئاً ـ يعطيك بدايةً جديدة منعشة. ولذلك، ما لم تستيقظ في الصباح وتبدأ بتقيّؤ ما أزعجك في اليوم السابق، فذلك لن يسبب مشكلةً في يومك الجديد، في مولدك الجديد، في بدايتك الجديدة.

تجذب القرارات بالشعور بالرضا المشاعر الجيدة

قالت لنا امرأة: «عرفت مؤخراً بأني على وشك حضور ثلاث أو أربع حفلات في العطلة، وحالما سمعت ذلك، بدأت التفكير: «أوه، ماري ستكون هناك، وستكون رائعة جداً». بدأت على الفور مقارنة نفسي بأناس آخرين. أرغب أن أتوقف عن فعل ذلك وأن أشعر بشكل جيد بشأن نفسي وأن أستمتع بالحفلات فقط بغض النظر عمّن يكونُ هناك. هل بإمكانك مساعدتي على تطبيق **عملية التمحور والجوانب الإيجابية** آخذةً بعين الاعتبار الوعي الذاتي لي. أنا حقاً لا أرغب حتى في حضور هذه الحفلات».

شرحنا لها: بينما يتمّ تضخيم وعيك الذاتي عندما تفكّرين بحضور هذه الحفلات، لا الحفلات ولا ماري هي السبب في انزعاجك. وغالباً ما يبدو أمراً معقّداً أن تصنّفي علاقاتك مع أناس آخرين، حتى تتبُّع بداية هذه المشاعر يعود بك إلى طفولتك، لكن ليس هناك قيمةٌ لفعل ذلك. لديك القدرة، من حيث تقفين الآن، لإيجاد جوانب إيجابية أو سلبية ـ للتفكير بما هو مرغوب أو غير مرغوب ـ وفيما لو بدأت العملية الآن تماماً أو قبل عدة أيام من حضورك حفلتك الأولى، أو فيما لو انتظرت حتى تكونين في الحفلة، العمل هو نفسه: ابحثي عن الأشياء التي تشعركِ بالرضا عندما تركزّي عليها.

لأن لديك تركيزاً أكثر على ما هو مُثارٌ في عقلك، لذلك عادة ما يكون أسهل أن تجدي الجانب الإيجابي للحالة قبل أن تقفي في وسطها تماماً. إذا تخيّلتِ الحالة كما ترغبينها أنتِ، وقمت بتمرين استجابتك

الإيجابية إلى الحالة القادمة، عندئذ عندما تكونين في الحفلة ستشهدين السيطرة التي انطلقتِ إليها قبل أيامٍ.

ليس بمقدورك أن تشعري بشكلٍ جيد وسيء بنفس الوقت. لا يمكنك التركيز على ما هو مرغوبٌ وغيرُ مرغوب بنفس الوقت. إذا مرّنتَ أفكارك لما تعتبرينه جيداً، أو أردته قبل أنَ تَصلي إلى الحفلة، فسيسلّمك قانون الجذب أشياء تشعرك بالرضا وهي مرغوبة. إنها حقاً بتلك البساطة.

إذا أردتِ أن تشعري بشكلٍ مختلف في الحفلات المقبلة عمّا شعرته في الحفلات التي حضرتيها في السنوات السابقة، عليكِ أن تبدأي رواية شيءٍ مختلف. القصة التي تقومين بروايتها ستجري بالشكل التالي: «أنا مدعوة فقط إلى تلك الحفلات بسبب علاقتي مع شريكي. ليس أمراً مهما حقاً لأي أحد أن أكون هناك. أنا لست في الحقيقة جزء من بيئة عمله، ولا أفهم بالفعل معظم الأشياء التي يهتمون بها. أنا غريبة. لا تشعر ماري بأنها غريبة مثلما يحصل معي. ثقتها واضحة بنفسها ويبدو ذلك من طريقة لباسها واهتمامها بنفسها. دائماً أشعر بأنني أقلّ الجاذبية، أقلّ أناقة، أقلّ بكلّ شيء عندما أكون قريبة من ماري. أكره الشعور بمثل ذلك. أتمنى ألّا أضطر للذهاب».

إليك مثالٌ عن محاولةٍ لقصة الشعور الأفضل: «شريكي هو شخصٌ محترم بشكلٍ كبير في شركته. من الجميل أن شركته من حين لآخر تمنح الفرصةً للناس الذين يعملون هناك لدعوة أزواجهم ليتمكنوا من التعرف على بعضهم الآخر. لا أحد هناك يتوقّع مني أن أفهم بسرعة أعمال بيئتهم الداخلية. بالحقيقة، سيكون هناك حفلة حيث من الممكن أن يستمتعوا بالتفكير بأشياء أخرى أكثر من عملهم».

«إن الحياة أكبر مما يجري في مكتب زوجي. ولأني لست هناك، ربما

أبدو بشكلٍ جيد وكأني نفسٌ من الهواء المنعش للكثير منهم. لأني لست غارقةً بأشياء تسبب لهم الاضطراب. تبدو ماري خفيفة ولطيفة. وهي بشكلٍ واضح ليست غارقةً في سياسات أو مشاكل المكتب. من الممتع أن تشاهدها. إنها رائعة. أستغرب من أين تشتري ملابسها، إنها ترتدي ثياباً جميلة».

كما ترين، ليس من الضروري أن تصنّفي كل حالة غير آمنة قد شعرتِ بها أبداً وأن تستخدمي حفلة المكتب هذه كوسيلةً لحلّها. فقط قومي بإيجاد شيءٍ ما إيجابي تركّزين عليه واشعري بالفائدة من قيامك بذلك، ومع مرور الزمن، لن تكون ماري قضية، بل ربّما صديقة. ولكن بأي حال، أنه قرارك الذي ستتّخذينه، وتمرينك التذبذبي لممارسته كذلك.

كيف لي أن لا أشعر بألمهم؟

سألنا صديقنا جيري: «يبدو لي أنّ معظم الانزعاج الذي أشعر به هو لأني أراقب أشخاصاً يشعرون بالألم. كيف بإمكاني أن أستخدم **عملية التمحور** حتى لا أشعر بالألم الذي يعانوه؟».

شرحنا له: «أيُّ موضوعٍ يلفت انتباهك، يحوي أشياء ترغب برؤيتها وكذلك أشياء لا ترغبُ رؤيتها. فالألم الذي تشعر به ليس لأن الشخص الذي تراقبه يعاني من الألم. بل هو نتيجة اختيارك أن تنظر إلى جانبٍ منه يسبب لك الشعور بالألم. هناك اختلاف كبير».

بالطبع، إذا كان ذلك الشخص لا يتألّم بل بدلاً من ذلك كان سعيداً، سيكون من الأسهل لك أن تشعر بالبهجة، لكن لا يجب عليك أن تعتمد على الظروف المتغيّرة لكي تسيطر على الطريقة التي تشعر بها. عليك أن تحسّن قدرتك لتركّز بشكلٍ إيجابي بغض النظر عن الظرف، وأن تقوم بذلك، ذلك يساعد على تذكّر أن كلّ موضوعٍ فيه ضمنياً ما

هو مرغوب وغير مرغوب، ولذلك، إذا كنت دقيقاً، بإمكانك إيجاد شيءٍ ما يبدو أفضل.

بالطبع، من الأسهل أن تراقب فقط شيئاً ما موجوداً تماماً أمام عينيك من التدقيق بشكل متعمّد بأشياء تودّ أن تراها. على كلّ حال، عندما يكون الأمر يهمّكَ حقاً بأن تشعر بالرضا، ستكون أقلّ رغبةً أن تراقب بتكاسُلٍ أو بإهمالٍ مجرّد، لأن رغبتك بأن تشعر بالرضا ستلهمك بقدرة أكبر للبحث عن الجوانب الإيجابية. وأيضاً، كلّما بحثت عن الأشياء التي تشعرك بالرضا من أجل التركيز عليها، ازدادت أنواع الأشياء التي تشعرك بالرضا والتي سيجلبها لك **قانون الجذب**، حتى يحين الوقت الذي ستكون موجّهاً فيه بشكلٍ إيجابي كثيراً وأنك ببساطة لن تلاحظ الأشياء التي لا تتناسب مع توجهك الإيجابي.

قالت أمٌّ لنا ذات مرة رداً على نصائحنا لها أن تتجاهل مشاكل ابنها: «لكن ألن يشعر وكأنني أهجره؟ أليس عليّ أن أكون حاضرة معه؟»

شرحنا لها أنه ليس هناك من «هجر» في التركيز على الجوانب الإيجابية في حياة ابنها، وهناك قيمة كبيرة في التخلّي عن أيّة أفكار لا تبدو جيدة عندما تفكر بها. قلنا لها: «لن تساعدي أيّ أحدٍ بكونك مردِّدَةً للمشاكل أو الشكاوى. باحتفاظك بصورةٍ عن التحسين في حياة ابنك، ستساعدينه في التحرّك باتجاه ذلك. كوني هناك من أجله. وادعيه إلى هناك إلى المكان الذي سيشعر فيه بشكل أفضل».

عندما تكون نيّتك المتعمّدة أن تشعري بشكل جيد وأن تهتمي حقيقةً بشأن ما تشعرين، ستجدين أفكاراً أكثر وأكثر حول مواضيع كثيرة والتي تجعلك تشعرين كذلك. وعندئذ ستكونين مستعدة بشكلٍ أفضل للتواصل مع آخرين والذين بمقدورهم أن يشعروا بشكلٍ جيد أو سيء. وبسبب رغبتك بالشعور بالرضا، ستكونين قد مهّدْتِ الطريق لتجربتك

مع الآخرين الذين ستتفاعلين معهم، عندئذ سيكون أسهل لك أن تركّزي بشكلٍ إيجابي حول حالتهم لا يهم نوعُ الفوضى التي يعيشونها في الداخلِ. لكن إذا لم تكوني مهتمةً باهتزازك الخاص ولم تبقِ نفسك بشكلٍ ثابت بالأفكار والاهتزازات التي تشعِرك بشكلٍ جيد، عندئذ ربما تكونينَ قد انجرفت في حالتهم، ومن ثم ربّما ستشعرينً بالانزعاج كثيراً.

نريد فقط أن نؤكّد بأنك لا تشعر بألمهم، الناتج عن حالتهم، لكن بدلاً من ذلك فأنت تشعر بألمك الشخصي الذي يحدث بسبب تفكيرك. هناك سيطرة كبيرة على تلك المعارفِ، وفي الحقيقة، الحرية الحقيقية. عندما تكتشف بأنك تستطيع التحكمِ بالطريقة التي تشعر بها لأنك تستطيع السيطرة على الأفكار التي تفكر بها، وبعدها ستكون حراً أن تنتقل بسعادةٍ في كوكبك، لكن عندما تؤمن بأن الطريقة التي تشعر بها تعتمد على سلوك أو حالة الآخرين ـ وأنت أيضاً تفهم بأنه ليس لديك سيطرة على تلك الحالات أو السلوكيات ـ أنت لا تشعر بأنك حر. وذلك، بالحقيقة، كان «الألم» الذي كنت تكشفه.

تعاطفي ليس له قيمة عند أيّ أحد؟

قال جيري لنا: «لذا، عندما أبعِد انتباهي عن هؤلاء الذين هم في مشكلة، سأشعر بأني جيد. لكنَ ما يزال، هذا لا يساعدهم على الشعور بشكلٍ أفضل. وبمعنى آخر، لم أكن قد حللت المشكلة. فأنا أقوم بتجنب المُشكلة فقط».

أجبناه: «إذا لم تَصبّ تركيزك على مشكلاتهم، بإمكانك الاستمرار بالشعور بالرضا، لكن ما يزال لديهم المشكلة. وهذا صحيح في البداية. لكن إذا ركّزت على مشاكلهم، ستشعر بالسوء، وهم سيستمرّون بالشعور بشكلٍ سيء ـ وما تزال المشكلة لديهم. وإذا استمرّيت بصبّ تركيزك علىً المشكلة، سيكون لديك المشكلة،

أيضاً، مع مرور الزمن. على كلّ حال، إذا لم تركّز على مشاكلهم، بل حاولت أن تتخيّل الحلّ أو النتيجة الإيجابية، فأنت تشعر بشكلٍ جيد ـ وهناك عندئذٍ إمكانية تأثيرك عليهم بالنسبة للنتائج والأفكارً الإيجابية».

بتعبيرٍ بسيط: فأنت لست ذو قيمة للآخرين (وأنت لا تقدّم حلّاً) عندما تشعر بشعورٍ سلبي، لأن حضورً العاطفة السلبية ضمنك يعني أنك تصبّ تركيزكً على فقدان ما هو مرغوب، أكثر مما هو مرغوب.

لذا إذا كان لأشخاصٍ ما تجربةٌ سيئة ودخلوا إلى وعيك بريح قوية من السلبية التفت عليهم بسرعة، إذا لم تكن قد أنجزت عن عمدً اصطفافك مع الشعور بشكلٍ جيد، ربما ستنجرف إلى سلبيّتهم، ربما تصبح جزءاً من سلسلة ألمهم، وربما تمرّر جيداً انزعاجك إلى الآخر، الذي سيمرّره بدوره إلى آخر، وهكذا.

لكن إذا حدّدت مسار يومك بشكلٍ متعمّد بوضع رأسك على وسادتك كل ليلة قائلاً: «**هذه الليلة، حالما أنام، سيتوقّف كلّ الجذب، وهذا يعني أنه أمامي بدايةٌ جديدة غداً، وغداً سأبحث عمّا أريد رؤيته لأني أريد أن أشعر بالرضا، لأن الشعور بالرضا هو ما يهمّني أكثر!**».
حالما تستيقظ في الصباح، ستكون في بداية طريقٍ جديد وليس هناك أي طاقة سلبية من اليوم السابق. عندئذ، عندما تدخل إلى الغرفة وترى شخصاً ما يتألّم متّجهاً نحوك، عندما يأتي هذا الشخص بألمه أو ألمها، فأنت لن تكون جزءاً منه، بل ستزوّده بمثالٍ أفضل عن السعادة، لأن ما تشعر به هو الذي تشعّ به.

الآن، ليس من المحتمل أنّه كونك أنت سعيد، سينضمّ الآخرين لك على الفور في سعادتك. في الحقيقة، عندما يكون هناك عدم تكافؤ كبير بين الطريقة التي تشعر بها والطريقة التي يشعر بها الآخرين، سيكون

لديك وقتٌ عصيب مرتبطاً ببعضه الآخر، لكن مع مرور الزمن، إذا حافظت على موقفك الاهتزازي الإيجابي، سينضمّون لك في مكانك الإيجابي أو سوف يتذبذبون تماماً خارج تجربتك. **الطريقة الوحيدة التي يستطيع الناس غير السعداء أن يبقوا في تجربتك هي بانتباهك المستمرّ إليهم.**

إذا كنت أنت وشخصين آخرين تمشون على حافة جبل، و لم تكن منتبهاً أين أنت ذاهب وتعثّرت وسقطت من على الحافة لكنّك تعلقت بعود كرمة ضعيف جداً، وكان أحد أصدقائك قوياً جداً وراسخ القدم بينما الآخرَ كان ضَعيفاً جداً وغير مركّز، أيٌّ واحد منهما يسرّك وجوده معك؟ بالبحث عن الجوانب الإيجابية هي الطريقة التي تجد فيها موطئ قدمك الثابت. هو كما تكون أنت حقاً من المنظور الداخلي. وعندما تصطف بشكل ثابت مع الأفكار ذات الشعور الجيد المتزايدة، ستصبح المصادر القوية للكون متاحة لك.

أن تتعاطف مع الآخرين يعني أن تركّز على حالتهم حتى تشعر كما يشعرون، ولأن كل شخص لديه إمكانية الشعور بشكلٍ رائع أو سيء ـ لنجاح رغباتهم أو الفشلَ بتحقيقها ـ لديك الخيارات مع أيٍّ من الجوانب تتعاطف أكثر. إننا نشجّعك للتعاطف مع أكثر أوجه المشاعر الإيجابية عند الآخرين التي يمكنك أن تجدَها، وبالقيام بهذا، ربما ستؤثّر عليهم إلى وتحسّن حالتهم، أيضاً.

لكي لا تتأذّى عندما يشعرون بالأذى؟

سأل رجلٌ ذات مرة: «كيف تنهي علاقةً دون أن تتأذى من قِبَل الآخر الذي تأذى؟ إذا قررت أنه حان الوقت للانتقال والآخر غير جاهز لذلك هو/ أو هي سيكون مصدوماً إلى درجة كبيرة، كيف بإمكانك المحافظة على توازنك في مثل هذه حالة؟»

أجبناه: عندما تحاول أن تقود سلوكك بالانتباه كيف يشعر الشخص الآخر حول سلوكك، فأنت ضعيف لأنك لا تستطيع التحكم بوجهة نظره أو نظرها، ولذلك لا تستطيع تحقيق أيّ تحسّنٍ ثابت في تذبذبك الشخصي أو نقطة جذبك أو كيف تشعر.

إذا قررت أن تقوم بفعل التخلي عن علاقةٍ قبل أن تكون قد أنجزت العمل الترددي بالتركيز على ما تريده ولماذا تريده، أي فعلٍ تقرره يمكن أن يجلب لك المزيد من الانزعاج نفسه الذي تعانيه. وحتى عندما تكون هذه العلاقة قد انتهت وأنت لوحدك أو تبدأ علاقة أخرى مع شخصٍ آخر، لن تسمح لك تلك الاهتزازات السلبية القديمة الباقية بالظهور اللطيف. ببساطة، من الأفضل أن تجد توازنك التذبذبي الخاص بك قبل أن تقوم بفعل الانفصال، أو ربما ستعاني طويلاً من الانزعاج إلى حدٍّ ما.

دعونا نختبر مكونات هذه الحالة وأن نقوم بتوضيح اختياراتك: لقد وصلْتَ إلى نتيجةٍ كونك غير سعيد بهذه العلاقة لوهلةٍ وسيكون من الأفضل أن تنهيها. بمعنى آخر، إنك مؤمن أن فرصتك بالسعادة أكبر خارج هذه العلاقة مما هي بداخلها. لكن عندما تعلن ذلك لشريكك، سيصبح شريكك أكثر استياء. والآن كَوْن شريكك هو أكثر انزعاجاً ـ فأنت أكثر انزعاجاً أيضاً.

أحد الخيارات هو أن تبقى، قائلاً: «لا تقلق. لا تنزعج. لقد غيّرت رأيي. سأبقى». لكن كل ما حدث هو لأنكما كلاكما تشعران بعدم السعادة، أنت اتّخذت القرار بالانفصال، وهذا ما جعل شريكك أكثر انزعاجاً، والآن قد تراجعت عن القرار، لذلك فشريكك الآن ليس منزعجاً بقدر ما كان عليه سابقاً، لكن ما يزال كلاكما غير سعيد. لذلك لا شيء قد تغيّر ما عدا تلك الأشياء التي سبّبت توتراً لبعض الوقت، لكن أنت ماتزال غير مقتنعٍ وغير سعيد بهذه العلاقة بشكل أساسي.

الخيار الآخر هو في الانفصال فقط. بإمكانك التركيز على كل الأشياء التي سبَّبت لك الشعور بالانزعاج في هذه العلاقة وأن تستخدم هذه الأشياء كتبريرات للانفصال. وبينما سيعطيك هذا التركيز السلبي على الأشياء السلبية القناعة بالقيام بفعل الانفصال، سوف لن تشعر حقيقةً بأن هذا أفضل. بينما ستشعر ببعض الارتياح من شدة انزعاجك الذي تشعر به عندما تكون خارج العلاقة، ستستمر بالشعور بالحاجة إلى تبرير فعلك بالانفصال، والذي سيستمر بإبقائك في حالة من عدم السعادة. لذا بالرغم أنك قد ابتعدت عن الأشياء التي كانت تزعجك حقاً، ما تزال تشعر بالانزعاج.

حقاً، لا يوجد شيء تستطيع فعله لمنع الآخرين من الشعور بشكلٍ سيء، لأنهم لا يشعرون بالسوء بسبب سلوكك. ليس هناك فخٌّ أكبر في العلاقات أو في الحياة من محاولة إبقاء الآخرين سعداء بمراقبة عواطفهم ومن ثم محاولة التعويض بأفعالك.

الطريقة الوحيدة التي تستطيع أن تكون فيها سعيداً هي أن تقرّر أن تكون كذلك. عندما تأخذ على نفسك مسؤولية سعادة الآخرين، فأنت تحاول المستحيل وأنت بذلك تحمّل نفسك مقداراً كبيراً من النزاع الشخصي.

والآن دعونا نفكّر بالخيارات الخاصة **بالتمحور** والجوانب الإيجابية: ابقَ حيث أنت الآن، ولا تقم بأي تغييرٍ كبير بأفعالك أو سلوكك. وبمعنى آخر، إذا كنتم تعيشون مع بعضكم، استمروا بالقيام بذلك. وإذا كنتم تقضون الوقت مع بعضكم، استمروا بذلك أيضاً. هذا الخيار هو تغييرٌ في عملية تفكيرك، وليس في عملية فعلك. هذه العمليات مصمّمة لتساعدك أن تركّز بشكلٍ مختلف وأن تبدأ برواية قصة علاقتكم، أو قصة حياتك، بشعورٍ أفضل، وبطريقة تشجيعٍ ذاتي أكبر.

على سبيل المثال: لطالما كنتُ أفكّر بترك هذه العلاقة لأني أجد نفسي غير سعيد بها. لكن لأني أفكر بالترك، أدرك بأنه عندما أذهب، سآخذ نفسي معي، وإذا غادرت لأني غير سعيد، سأكون قد أخذت هذا الشخص غير السعيد معي. والسبب في انفصالي هو أنني أريد أن أشعر بشكل أفضل. أتساءل إذا كان ممكناً أن أشعر بالرضا دون أن أغادر. أتساءلُ إذا كان هناك شيءٌ بشأن علاقتنا أستطيع أن أركّز عليه والذي يجعلني أشعر بالرضا.

أتذكّر لقائي بذلك الشخص وكيف كان الشعور. أتذكّر أني كنت منجذباً نحوه وكنت متلهفاً للتقدم أكثر بهذه العلاقة لرؤية ما سنكتشفه عن بعضنا أكثر. أحببت شعور الاكتشاف هذا. أحببت علاقتنا عندما بدأت. أعتقد بأنه كلّما قضينا المزيد من الوقت مع بعضنا، أدركنا كلانا بأننا لا نناسب بعضنا تماماً. لا أعتقد بأن هناك أي فشل بانفصالنا. كوننا غير منسجمين مع بعضنا تماماً فهذا لا يعني بأن أياً مناً مخطئ. هذا يعني فقط بأن هناك شركاء أفضل باستمرار في الخارج لكلّ منا.

هناك الكثير من الأشياء الموجودة في هذا الشخص التي أحبها والذي بإمكان أي شخص أن يقدّرها: ذكيٌ جداً، ومهتم بأشياء كثيرة، يضحك كثيراً ويحب المتعة... أنا سعيد بأننا مع بعضنا، وأعتقد بأن وقتنا مع بعضنا سوف يثبت بأننا ذو قيمة لكلانا.

لذلك، فإن جوابنا على سؤالك المهم هذا: لا يمكنك التحكم بالألم الذي يشعره الآخرون بتعديل سلوكك. بإمكانك، على كلّ حال، أن تتحكم بألمك الشخصي عن طريق توجيه أفكارك حتى تستطيع وضع ألمك جانباً وأن يتم استبداله بمشاعر متحسّنة. **عندما تركّز تفكيرك على ما تريد ـ ستبدأ دائماً بالشعور بشكل أفضل. وعندما تعطي انتباهك إلى فقدانك ما تريد ـ ستشعر دائماً بشكلٍ رديء. وإذا أعرت انتباهك إلى**

فقدان ما يريده الشخص الآخر - ستشعر بشكلٍ سيء، أيضاً.

أنتم موجّهون بشكلٍ كبير للفعل ككائنات مادية لذلك أنتم تفكّرون بالفعل بأنه عليكم بأن تُصلحوا كلّ شيء الآن. لم يصل شريكك إلى هذه الحالة فجأة. حتى أن شريكك لم يصل إلى هناك فقط خلال علاقتكما. كان هذا طريقاً طويلاً. يتجمّع الزخم على طول الطريق. ولذلك، لا تتوقّع بأن الحديث الذي تجرونه سوية في هذه اللحظة سوف يُحدث كل هذا الاختلاف. شاهد نفسك كمن يزرع بذرةً - بذرة قوية، وفعّالة وواثقة. أنت قد زرعتها بشكلٍ جيد، واعتنيت بها لبعض الوقت بكلماتك التي تدوم لوقتٍ طويلٍ بعد رحيلك، تلك النبتة ستستمر بالازهرار لتصل إلى ما أردتَها أن تكون.

هناك الكثير من العلاقات غير الملائمة لك لتستمر بها، لكن ليس علينا أن نخرج من هذه العلاقة غاضبين، شاعرين بالذنب، أو في موقع دفاع. قم بالعمل الاهتزازي، وصِلْ إلى الشعور بالرضا، ومن ثم غادر. ومن ثم ما سيأتي لاحقاً لن يكونَ رداً على ما تركته للتو.

أنا لست مسؤولاً عن أفعال الآخرين

ليس عليك أن تتحمّل المسؤولية عما يفعله الآخرون خلال تجارب حياتهم الخاصة. شاهدهم وهم يخرجون من حالة الفقدان، واعرف أن ذلك سيكون أفضل بالنسبة لهم لاحقاً، وعندئذ ستبدأ بالشعور بشكلٍ أفضل. ربما ستلهمهم كذلك، في حالة نومهم، إلى اتجاه متطور. عندما تفكّر بشأنهم، شاهدهم كأشخاص سعداء. لا تعيد، في ذهنك، المحادثات الحزينة التي كانت تدور بينكم أو حتى الفراق. تصوّرهم عندما ينسجمون مع حياتهم كما لو أنك تنسجم مع حياتك. ثق بأن لديهم الدليل داخلهم لإيجاد طريقهم.

ما يجعل معظمكم يتعثّر في أغلب الأحيان عند رغبتكم بمساعدة الآخرين هو ما تؤمنون به، «هم بحاجة إلى مساعدتي لأنهم لا يستطيعون مساعدة أنفسهم»، لكن ذلك الاعتقاد ضار بالنسبة لهم لأن في الأعماق في الداخل، هم يعرفون بأنهم يستطيعون القيام بذلك، وهم يريدون أن يقوموا بذلك.

ابدأ بقول أشياء لشريكك مثل: «يا لك من شخص رائع. ولأننا لم نتواصل مع بعضنا على صعيد مستويات عديدة كما أرغب، أعرف أن هناك شريكاً مثالياً ينتظرك، وأنا أطلق سراحك إلى تلك الفرصة الرائعة. ابحث عنها! لا أريد أن أبقيك محتجزاً هنا، أسيراً لشيء لا أنت ولا أنا نرغبه. أريد تحرير كلينا إلى الشيء الذي نرغبه سوية. أنا لا أودعك إلى الأبد، أنا أقول دَع هذه العلاقة يكون لها فهمٌ جديدٌ بيننا، أن تكون مستوحاةً من الرغبة العاطفية الإيجابية، وليس تلك العلاقة المستمرة مكانها لأننا خائفين من النتائج المحتملة».

وعندئذ قل لذلك الشخص: «عندما أفكّر بك، سأعرف دائماً بينما أنت حزينٌ الآن، ستكون سعيداً فيما بعد. وسأختار رؤيتك سعيداً، لأنها الطريقة التي أحبك فيها أكثر وهذا ما تفضّله أنت، أيضاً».

ربما يبدو ذلك قاسياً وفظّاً. لكن لا شيء منطقيٌّ أكثر من ذلك.

استمع للمرشد، أو مد ذراعيك إلى المشاعر الجيدة؟

أنت تملك القدرة على التمحور تحت أي ظرف وفي كل الظروف. لا يهم كم يبدو أي شيءٍ سلبي، تستطيع أن تركّز انتباهك إلى الجوانب الإيجابية من ذلك. الشيء الوحيد الذي يقف في طريقك هو بعض العادات القديمة، أو ربما بعض التأثيرات القوية من الآخرين.

معظم الناس معتادون بالطبيعة، ونماذجك مترسخةٌ بشكلٍ جيد

لذلك أحياناً يكون الطريق الأسرع إلى المتعة التي تبحث عنها هي أن تأخذ تمحورك عندما تنام ـ ومن ثم تستيقظ في اليوم الجديد في اتجاه ما تريده. بالوصول إلى الأفكار الجيدة قبل أن تنام ومن ثم تجرب منافع العقل الهادئ التي تظهر بينما أنت نائم ـ ومن ثم عند الاستيقاظ، ستعود في الحال إلى مشاعر الرضا، بإمكانك أن تنجز تجربة التمحور النهائية. بعد عدة أيام من اتباعك لذلك النموذج ستكون قد تزوّدت بالتغيير الكبير في عاداتك بالتفكير وفي نقطة جذبك، وسوف تكتشف التحسّن عملياً في كل جانب من جوانب حياتك.

ماذا لو أني لعبت لعبة ماذا لو؟

كوننا نشجّعك أن تبذل جهدك لإيجاد الجوانب الإيجابية فيّ أي موضوع موجود أمامك، وغالباً ما يكون هناك من يسأل: «ولكن ماذا عن الرجل الذي فقد عمله للتو ولديه زوجةٌ وخمسة أولاد، وإيجاره مستحقٌ خلال يومين، وليس لديه النقود ليدفع؟ أو، ماذا عن المرأة التي لديها جيشُ الغيستابو على بابها، ويوشكون أن يأخذوها إلى غرفة الغاز لتُقتل هناك؟ كيف بإمكان هؤلاء الناس أن يتمحوروا؟».

وبالنسبة لتلك الأسئلة المتطرفة، غالباً ما نجيب: ذلك يبدو كما لو كأنك قد قفزت للتو من طائرة على ارتفاع 20 ألف قدم وليس لديك مظلة، وتسأل: «والآن ماذا سأفعل؟».

أنت عادةً لا تواجَه بمثل هذه الظروف الصعبة من حيث أنه يبدو أن ليس هناك مكان مريحٌ وممكنٌ للهروب. على أيّة حال، هذه الحالات الصعبة، بكلّ الدراما الصادمة والمحزنة التي تجلبها، تأتي أيضاً بالقوة التي، بالتركيز الصحيح، يمكن أن تزوّدنا بالحلول والتي إذا كان شخصٌ ما يراقب من الخارج سيجد ذلك مدهشاً أو حتى معجزة.

وبمعنى آخر، ليس هناك حالة والتي لا تستطيع فيها إيجاد حلٍّ إيجابي، لكن عليك أن تكون قادراً على التركيز بقوة لكي تنجز مثل هذا الحل. ومعظم الناس الذين هم في ذلك النوع من الحالات لا يتكّيفون مع ذلك النوع من التركيز، وهذا هو السبب لمعاناتهم من الحالة السلبية التي بدأت معهم.

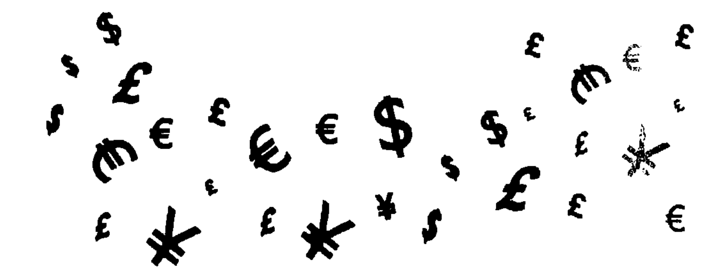
عندما تكون ضمن حالات صعبة، تأتي القوة من ضمنها، ولذلك تكثيف رغباتك ستضعك على هضبةٍ حيث، إذا كان بإمكانك فقط أن تركّز، يمكنك أن تحصل على الارتقاء الأكبر. وبتعبيرٍ آخر، هؤلاء المرضى جداً هم في حالٍ أفضل بكثير من الآخرين، لأن رغبتهم بالتعافي مضخّمة. لكن ما لم يكونوا قادرين على التمحور (أي تحويل انتباههم إلى رغبتهم بالتعافي وأن يبتعدوا عن اهتمامهم بالمرض)، لا يمكنهم أن يصبحوا أصحّاء.

سنشجّعك على لعبة ماذا لو؟ باحثين عن الحالات الإيجابية. وبتعبيرٍ آخر، أفضل من البحث في مجتمعك عن أمثلة لأناس ضعفاء وليس لديهم أي سيطرة على ظروف حياتهم، ارو قصةً تعطيك شعوراً بالقوة. بدلاً من رواية قصةٍ عن ضحايا لا حولٍ لهم ولا قوة وتضمينها مشاعرك عن كونك أنت الضحية، ارو قصةً أخرى مختلفة.

على سبيل المثال: ماذا لو أنّ هذه المرأة، قبل أن يأتي جيش الغِستابو طارقاً على بابها، قد عرفت القعقعة من المحرقة الوشيكة التي كانت في المجتمع منذ بضع أسابيع مضت؟ ماذا لو أنها غادرت المجتمع عندما غادره الكثيرون؟ ماذا لو أنها لم تكن خائفة من المجهول؟ ماذا لو أنها لم تتمسّك بالمألوف؟ ماذا لو أنها اتخذت قراراً أن تبدأ حياةً جديدة في بلدٍ جديد مع أختها وعمّتها وعمّها منذ أسبوعين مضيا، ولذلك لن تكونَ في المنزل عندما يأتي الغِستابو منادياً عليها؟

الجزء الثاني

جذب المال وإظهار الوفرة



(ملاحظة المحرر: في الأجزاء حيث يوجد حوار أخذ ورد بين أبراهام وجيري، يتم تكرار اسم المتكلّم في بداية كل جزء من أجل التوضيح).

عندما تلعب لعبة ماذا لو؟ ابحث عن أشياء تريد أن تراها. ابحث عن أشياء تجعلك تشعر بالرضا.

ليس هناك أبداً حالةٌ لا مخرج لها. بالواقع، هناك مئات بل آلاف من الاختيارات العملية على طول الطريق، لكن، على غير العادة، معظم الناس يستمرون باختيار منظور «القلّة» في مثل تلك الحالات حتى يجدون أنفسهم في النهاية في مكانٍ غير مرغوب حيث يبدو أنه ليس هناك من خيارات أخرى.

حالما تعقد العزم بالبحث عن دليل للرفاهية والازدهار والنجاح والسعادة، سوف تجعل نفسك تتناغم مع ترددات تلك الأشياء، ولذلك هذه الأنواع من تجارب الشعور بالرضا سوف تحكم حياتك. اليوم، لا يهم أين أذهب، ولا يهم ما أفعله، إن هدفي المسيطر هو في البحث عما أريد رؤيته.

حالما تتخذ القرار بأنك لست مجرّد مراقبٍ لعالمك، لكنك مساهمٌ إيجابي ودقيق فيه، ستجد سعادة عظيمة في تأثيرك فيما يجري على كوكبك. عندما تشهد أشياء لا تريدها أن تحدث في عالمك، في دولتك، في جوارك، في عائلتك، أو حتى جسمك، وتتذكر أن لديك القوة أن

تروي قصة مختلفة ـ وتعرف أيضاً بأن هناك قوةً هائلة في رواية قصة مختلفة ـ عندئذ ستعود إلى المعرفة الغزيرة التي حصلت عليها عندما اتخذت القرارً أن تتقدّم للأمام للمشاركة على هذا الكوكب لتبدأ بها.

لا يمكنك أن تكون في مكانٍ غير الذي أنت فيه الآن ولكن لديك القوة أن تبدأ بالتعبير عن وجهةً نظرك حول أين أنت بطرقٍ أفضل بشكلٍ متزايد. وعندما تفعل ذلك بشكلٍ متعمّد وواعٍ، سترى الدليل على قوًة تركيزك في كلّ موضوعٍ توجِّه انتباهك له.

حالما تتخذ القرار بأنك تريد أن تشعر بالرضا وتبحث بشكلٍ واعٍ عن الجوانب الإيجابية ضمن المواضيع المشارك فيها كل يوم، وعندمًا تحدد وتركّز عن قصد على ما تريده بالفعل بخصوص تلك المواضيع، ستضع نفسك على طًريق الرضا والمتعة المُكتَشفة الأبدية.

هذه العمليات سهلٌ فهمها وتطبيقها، لكن لا تدع بساطتها تسبب لك التقليل من قدرتها. قم بتطبيقها باستمرار وأظهر لنفسك نفوذ قوةِ الأفكار المنحازة. اكتشف قوة الطاقة التي تخلق العا لم ـ القوة التي لطالمَا كانت جاهزة لديك للوصول إليها والتي تفهم الآن كيف تطبّقها ـ وقم بتركيزها باتجاه إبداعاتك الشخصية.

جذب المال وإظهار الوفرة

حيث أن المال ليس شيئاً أساسي لتجربتك، لكن لمعظم الناس فإن المال والحرية هما مترادفان. ولأن الإدراك الشديد لحقك بأن تكون حراً هو في عمق ما أنت فيه، لذلك، إنه يترتّب على ذلك أنّ علاقتك بالنقود هي واحدة من أهم المسائل في تجربة حياتك. ولذلك، لا عجب أنّ لديك مثل هذه المشاعر القوية حول موضوع النقود.

بالرغم أن بعض الناس قد اكتشفوا حرية السماح لكميّاتٍ كبيرة من

النقود أن تصبّ في تجاربهم، على الأرجح أن تلك هي القضية لأنك تملك نقوداً أقل مما تحتاجه أو ترغبه، فمعظمكم لا يشعر بأنه حر. إنّ غايتنا هنا، أن نشرح بوضوح لماذا عدم التكافؤ المادي موجود لذلك بإمكانك أن تبدأ بالسماح للوَفرة التي تريدها أنت وتستحقها تجربتك. لذلك، عندما تقرأ هذه الكلمات وتبدأ بالانسجام مع هذه الحقائق المبنية على القانون، سوف تصطفّ رغبتك مع الوفرة الموجودة في عالمك، والدليل على اصطفافك المُكتشَف حديثاً سيصبح سريعاً وواضحٌ لك وللآخرين الذين يراقبونك.

فيما لو كنت واحداً من الذين يعملون لتحقيق الوفرة المالية لعدة سنوات أو كنت شاباً بادئاً بذلك الطريق، ليس ضرورياً أن تكون الرحلة إلى الرفاهية المالية طويلةٌ من حيث أنت. ولا تتطلّب قدراً كبيراً من الوقت أو الجهد الجسدي، لذلك سوف نشرح لك بألفاظ بسيطة وسهلة الفهم كيف تستخدم نفوذ قوة الطاقة المتاحة لك. نريد أنّ نجعلكً ترى الارتباط المطلق بين الأفكار التي تحملها بشأن النقود، الطريقة التي تشعر بها عندما تفكر بهذه الأفكار، والمال الذي يصب في تجربتك. عندما تكون قادراً بشكلٍ واعٍ على صنع هذا الارتباط، وتقرّر بشكلٍ متعمّد على توجيه أفكارِك وَفقاً لذلك، ستدخل قوة الكون وعندئذً سترى كيف أن الوقت والجهد الجسدي ليس له علاقةٌ نوعاً ما بنجاحكً المادي.

لذلك سنبدأ بالمسلّمة البسيطة عن كونك وعالمك: **أنت تحصل على ما تفكّر به.** غالباً ما يقول الناس لنا: «هذا لا يمكن أن يكون صحيحاً، لأني قد أردت وفكّرت بالمزيد من المال لوقتٍ طويلٍ على ما أذكر، لكني ما زلت مستمرّاً بالمعاناة بمالٍ غير كافٍ». وما نقوله لهم بعد ذلك هو الشيء الأكثر أهمية لك لتفهمه إذا أردتَ أن تُحسّن من حالتك المادية: **إنّ موضوع المال هو عبارةٌ عن موضوعين: (1) المال، الكثير من**

المال، الشعور بالحرية والسهولة التي يوفّرها لنا المال الكثير، و(2) غياب المال، ليس تقريباً ما يكفي من المال، الشعور بالخوف والإحباط الذي يسببه موضوع قلة المال.

غالباً ما يفترِضُ معظم الناس بأنهم إذا ما تحدّثوا بهذه الكلمات: «أريد المزيد من المال» فهم يتحدّثون بشكلٍ إيجابي عن المال. لكن عندما تتحدّث عن المال (أو أيّ شيءٍ آخر) وأنت تشعر بالخوف أو الانزعاج عندما تتكلّم، فأنت لا تتحدث عن موضوع المال، بل تتحدث عن موضوع عدم وجود المال الكافي. والاختلاف هنا هامٌ جداً، لأن القول الأول يجلب لك النقود والآخر يبقيه بعيداً.

شيءٌ قيّم لك أن تعرف كيف تفكّر حقيقةً، والأكثر أهمية من ذلك، الشعور بشأن المال. إذا كنت تقول أو تفكر بأشياء مثل تلك: «أوه، هذا شيءٌ جميلٌ جداً، لكني لا أقدر على شرائه». فأنت لست في مكان تذبذبي يسمح بالوفرة التي ترغبها. إنّ شعور الإحباط الحاضر عندما تعرفُ بأنك غير قادرٍ على شرائه هو مؤشّرك بأن توازن أفكارك يشير أكثر باتجاه فقدان رغبتك أكثر من وجودها نفسها. **الشعور السلبي الذي تشعر به عندما تعرف أنك غير قادرٍ على شراء شيءٍ ما ترغب به هي إحدى الطرقِ لفهم توازن أفكارك، وكمية الوفرة التي تختبرها في الواقع هي طريقةٌ أخرى للمعرفة.**

يستمرّ الكثير من الناس على إطالة تجربة «ليس كافياً» في حياتهم ببساطة لأنهم لا يفكّرون أبعَد من الواقع الذي يعانوه فعلياً. وبمعنى آخر، إذا كانوا يواجهون نقصاً في المال وكانوا مدركين لذلك ويتحدّثون بشأن هذا كثيراً، فإنهم يحتجزون أنفسهم في ذلك الموقع المزمن. ولذلك، يحتجّ كثيرٌ من الناس عندما نشرح لهم القوة في رواية قصة حالتهم المالية كما يريدونها أن تكون أكثر ممّا هي عليه، لاعتقادهم

بأنهم يجب أن يكونوا واقعيين حَوْل ما يحدث.

لكنّنا نريد منك أن تفهم بأنه إذا استمرَّيت بالنظر إلى ما هو عليه وتحدّثت بهذا الشأن، فإنك لن تجد التحسين الذي ترغب به. ربما ترى استعراضاً تتغيّر فيه الوجوه والأماكن، لكن لن يظهر على تجربة حياتك أي تحسّن يُذكر. إذا أردت إحداث تغيير كبير في تجربة حياتك عليك أن تعرض تذبذبات مختلفة جوهرياً، وهذا يعني أنّه عليك أن تفكّر بأفكارٍ قد تبدو مختلفة عمّا تعتقد.

العمل الناقص لا يثمر

يقول جيري: منذ عدة سنوات كنت أملك فندقاً صغيراً قرب إيل باسو، في ولاية تكساس، وكان إتش. هانت واحداً من أكثر الرجال ثراءً في ذلك الوقت في الولايات المتحدة (واحداً من المليارديرية آنذاك) قد اتصل بي. كان قد اشترى مصيف أوجو كالينيت الصغير على ريو غراند والذي كان فاشلاً مالياً، وكان قد سمع أنه ربما لدي بعض المعلومات الهامة لأساعد على إدارته. بينما كنا نلتقي في المقهى الصغير الذي أملك، عانيت من وقتٍ عصيب بالتركيز على حديثنا لأني لم أفهم لماذا رجلٌ ثريٌّ مثله منزعجٌ ويبحث عن طريقة لجني المزيد من المال. كنت أستغرب لماذا لم يبع المكان حتى ـ بأيّ سعر ـ ويستمر في عيش حياته مستمتعاً بالنقود التي جمعها.

كان لدي صديقٌ آخر والذي يُصّنَف كذلك من طبقة المليارديرات. كنا في ريو دي جانيرو، في البرازيل، نتمشى على الشاطئ، وكان يتحدث حول بعض مشاكل العمل التي كانت تواجهه، وقد صُدمت بالفعل عندما عرفت بأن هذا الرجل ـ الثري جداً ـ أن يكون له أي نوع من المشاكل. لكن ما قد تعلّمته منك يا أبراهام (وقد تعلّمت الكثير منكَ)، بأن نجاحنا الحقيقي في الحياة ليس كم من النقود نملك أو في الأشياء التي نمتلكها. أليس صحيحاً؟

أولاً، سأجد توازني التذبذبي

أبراهام: إنّ الأشياء التي تملكها والأشياء التي تفعلها كلّها معنية بتحسين حالتك الوجودية. وبتعبيرٍ آخر، ذلك كلّه بشأن كيف تشعر، وكيف تشعر ذلك كلّه حولً تحقيق الانسجام مع من تكون أنت بالفعل. عندما تهتم باصطفائك أولاً، ومن ثم تقوم الأشياء التي تجمعها والأعمال التي تنجزها بتحسين حالة الشعور بالرضا التي لديك.. لكن إن لم تجد التوازن التذبذبي أولاً وحاولت أن تجعل نفسك تشعر أفضل بجلب أشياءَ أكثر إلى تجربتك أو المشاركة بنشاطاتٍ أكثر لكي تحاول جعل نفسك تشعر بالرضا، ستصبح للتو خارج التوازن.

نحن لا نقودك بعيداً عن تجميع الأشياء أو من القيام بالأعمال، لأن كل ذلك هو جزءٌ أساسي في تجربتك المادية. وبمعنى آخر، أنت عقدت النيّة على التجربة الرائعة في اكتشاف التفاصيل الموجودة في عالمك المادي لكي يساعدك ذلك لتقرّر بشكلٍ شخصي نموّك وتمددك السعيد، لكن عندما تحاول أن تتقدّم للأمامً من موطئ قدم غير متوازن، فهذا شيءٌ مزعج. **إذا بدأت بتحديد كيف تريد أن تشعرً أو تكون، وتركت إلهامَكَ يتجمّع أو يأتي من ذلك المكان المتمركز، عندئذٍ ليت فقط تحقّق توازنك، لكن ستستمتع الآن بالأشياء التي ستجمّعها والأشياء التي ستفعلها.**

يقوم معظم الناس بفعل ما يرغبونه من موضع القلة. هم يريدون أشياء، في حالات عدة، ببساطة لأنهم لا يمتلكونها، لذا فامتلاكهم لها لا يرضي حقيقةً أيّ شيءٍ عميق ضمنهم لأنه دائماً هناك شيءٌ آخر ليس لديهم. ولذا، يصبح ذلك صراعٌ لا ينتهي لمحاولة امتلاك شيءٍ آخر أيضاً (شيءٍ آخر ما يزال غير مقنعٍ) إلى تجربتهم: «لأني **لا**

أملك هذا، فأنا أريده». ويعتقدون حقيقةً أن الحصول على هذا سيملأ الفراغ. لكن ذلك يتحدّى **القانون**.

أيّ فعل نقوم به من موضع القلة سيكون له نتائج عكسية، وغالباً ما يقود إلى المزيد من الشعور بالنقص. لا يمكن ملء الفراغ الذي يشعر به هؤلاء الناس بأشياء أو إرضاءه بالعمل لأن شعور الفراغ هو نتيجة النزاع التذبذبي بين رغباتهم وعاداتهم المزمنة بالتفكير.

إن تقديم أفكار تجعلنا نشعر على نحوٍ أفضل، ورواية قصة مختلفة، والبحث عن جوانب إيجابية، التمحور حول موضوع ما تريده أنت بالفعل، البحث عن سؤال «**ماذا لو**» بشكلٍ إيجابي، بتلك الطريقة تملأ الفراغ. وعندما تفعل ذلك، سيظهر الشيء الأكثر أهمية في تجربتك: الأشياء التي كنت ترغب بها ستبدأ بالتدفّق في تجربتك. لكن هذه الأشياء التي طالما أردتها ستفيض لا لتملأ فراغك، لأن الفراغ لم يعد موجوداً، بل أنها تتدّفق لأن فراغك لم يعد موجوداً.

بالتأكيد، ستقوم بجمع أشياءَ رائعة عديدة في تجربتك. **رسالتنا لك ليس لتتوقّف عن الرغبة، الامتلاك، أو الفعل.** رسالتنا لك **لكي ترغب وتجمع وتفعل من حيث شعورك بالرضا.**

لا المال ولا الفقر يصنعان السعادة

جيري: أبراهام، هناك قولٌ بأن المال لا يصنع للسعادة. من ناحية أخرى، كذلك لاحظت أن الفقر لا يصنع السعادة أيضاً، لكن ما يزال واضحاً أن المال ليس الطريق إلى السعادة. لذلك، إذا حقّقَتْ لنا فكرةُ إنجاز شيءٍ ما السعادة، هل يعني ذلك أن الإنجاز هو هدفٌ ملائمٌ لنا لنضعه؟ وكيف يستطيع الشخص أن يحتفظ بشعوره أو شعورها بالسعادة عندما يصل إلى غايته وذلك يستغرق الكثير من الوقت

والجهد؟ غالباً ما يبدو ذلك كنوع من الصعود الصعب لهضبة للوصول إلى الهدف ومن ثم أخذ استراحةً صغيرة، ومن ثم تسلّقٌ فوريٌّ وطويل لإنجاز الهدف التالي.

كيف بإمكان شخص يحتفظ بكل محاولات صعوده تجاه أهدافها المفرحة، لذلك لا يوجَد ذلك الصراع، الصراع، الصراع، ومن ثم: «واو، لقد فعلتها!» لكن ثم صراع، صراع، صراع وبعده «أوه، لقد فعلتها ثانيةً؟»

أبراهام: أنت محق! المال ليس الطريق إلى السعادة، وكما لاحظت، بالتأكيد الفقر ليس الطريق إلى السعادة أيضاً.

من المهم جداً أن تتذكّر بأنه عندما تقوم بأيّ عملٍ من أجل تحقيق السعادة، أنت فعلاً تواصل السير نحوه بالمقلوب. بدلاً من ذلك، استخدم قدرتك لتركيز أفكارك وكلماتك باتجاه الأشياء التي تجعلك تشعر بأنك أفضل وأفضل، وعندما تكون قد أنجزت عن قصدٍ حالةً من السعادة، لن يوحى لك بأفعال رائعة فقط، بل من المؤكد أن يتبعها نتائج رائعة كذلك.

يعطي معظم الناس انتباههم لما يحدث في تجربتهم الآن أياً كان، والذي يعني أنه إذا أسعدَتْهم النتائج سيشعرون بالرضا، لكن إذا لم تسعدهم النتائج، سيشعرون بالانزعاج. لكن ذلك كلّه هو سيرٌ باتجاه الحياة في الطريق الصعب. إذا كان لديك القدرة فقط على رؤية الأمر بما هو عليه، عندئذ لا يمكن للأشياء أن تتحسّن. عليك إيجاد طريقةٍ للنظر بتفاؤل للأمام لكي تحقّق أي تحسينٍ في تجربتك.

عندما تتعلّم كيف تركّز أفكارك بشكلٍ متعمّد باتجاه الأشياء التي تُشعرك بالرضا، ليس من الصعب إيجاد السعادة والاحتفاظ بها حتى قبل أن يتم إنجاز هدفك. يحدث شعور الصراع الذي كنت تصفه بسبب

المقارنة المستمرة لحيث أين أنت الآن بالنسبة للهدف الذي تحاول الوصول إليه. عندما تأخذ النتيجة بشكلٍ ثابت، وتلاحظ المسافة التي ما زال من الضروري أن تقطعها، فأنت تقوم بتعظيم المسافة، المهمّة، وكذلك الجهد، ولذلك يبدو مثل الصراع للتسلّق إلى أعلى هضبة.

عندما تهتم كيف تشعر، ثم تختار الأفكار على أساس كيف تبدو، عندئذ ستقوم أنت بتطوير نماذج من التفكير التي تجعلك تتطلّع للأمام بشكلٍ أكثر. وعندما يستجيب **قانون الجذب** إلى تلك المشاعر التي تجعلكَ تشعر بشكلٍ أفضل، ستحصل عندها على نتائج مُرضِية أكثر. **لن يقود «الصراع، الصراع، الصراع» إلى نهاية سعيدة. إنّ ذلك يتحدّى القانون. إن عقلية «عندما أصل إلى هناك، سأكون سعيداً» ليست عقليةً منتجة لأنه مالم تكن سعيداً، لن تتمكن من الوصول إلى هناك. عندما تقرّر أن تكون سعيداً أولاً، عندئذٍ ستصل إلى هناك.**

أنا هنا كخالق فرِح

أبراهام: أنتم هنا لستم كمقلّدين أوٍ مُراكِمين. أنتم هنا كمبدعين. عندما تنظرون باتجاه النهاية، فأنتم تبالغون بشعورِ القلة بين حيث أنتم الآن وذلك المكان الذي تنتهون إليه، وتلك العادة بالتفكير لا تقوم فقط بإبطاء تقدّم إبداعكم، لكن يمكن أن تبعده عنكم لأجلٍ غير مُسمّى. **أنت جاذب تجربتك.** عندما تبحث عن الجوانب الإيجابيةَ وتبذل جهداً في إيجاد الأفكار التي تجعلك تشعر بالرضا، سوف تبقي نفسك في مكان الجذب الإيجابي وما تريده سيأتي أسرع.

لا يستمد النحّات في عمل فني رضاه الأكبر من القطعة المنتهية. إنها عملية الإبداع (أي نحت القطعة) ما يمنحه السعادة. تلك هي الطريقة التي نرغب منك أن تنظر بها إلى تجربتك المادية بالإبداع: **التكوين المفرح والمستمر.** عندما تركّز انتباهك على أشياء تبدو جيدة وتحقّق

حالةً مبهجة مستمرة من التكوين ستكون عندئذٍ في موضع جذبٍ أكثر لما ترغبه مهما يكن.

يشتكي الناس أحياناً أنه يبدو من غير العدل أنّ عليهم أن يصبحوا سعداء قبل أن تأتي إليهم الأشياء التي تجعلهم يشعرون بالسعادة. هم يعتقدون بأنه عندما يكونوا منزعجين، فهم بحاجة إلى مجيء حوادث سعيدة، ولكن عندما يكونوا سعداء مسبقاً، عندئذٍ فالحوادث السعيدة غير ضرورية. لكن ذلك سوف يتحدى **قانون الجذب**. **عليك إيجاد طريقة للشعور بجوهر ما ترغبه قبل أن تأتي إليك تفاصيل تلك الرغبة. وبمعنىً آخر، عليك أن تبدأ الشعور بأنك أكثر ازدهاراً قبل أن يأتي إليك الازدهار.**

يخبرنا الناس غالباً بأنهم يريدون المزيد من المال، وعندما نسألهم ما هو موقفهم من المال، فهم يُعلنون بأن لديهم موقفٌ إيجابيٌ جداً من المال. لكن عندما نتقصّى حول ذلك بشكلٍ أعمق، ونسألهم كيف يشعرون عندما ينطلقون لدفع فواتيرهم، هم غالباً يدركون بأنهم رغم محاولتهم أن يبدوا إيجابيين بشأن هذا الموضوع، فهم يشعرون بمقدارٍ كبيرٍ من القلق أو حتى الخوف بشأن موضوع المال. وبتعبيرٍ آخر، دون إدراكٍ ذلك غالباً، فإن معظم أفكارهم بشأن النقود هي في الجانب غير الكافي من الموضوع أكثر من جانب الوفرة منه.

قوة الصرف التذبذبي للمال المتذبذب

أبراهام: إليك عمليةٌ يمكنها أن تساعك بسرعة على تحويل توازن أفكارك بشأن المال إلى الموضع حيث تستطيع البدء بجعل المزيد من النقود تتدفّق بسهولة إلى تجربتك: ضع 100 دولار في جيبك وأبقيها معك في كل الأوقات. خلال تحرّكاتك في يومك، لاحظ بشكلٍ متعمّد كم من الأشياء يمكن أن تبدلها بهذه النقود: «أستطيع شراء ذلكً. أستطيع القيام بذلك».

أجابنا شخصٌ ما بأن 100 دولار لا يمكنها أن تشتري الكثير من الأشياء في اقتصادنا اليوم، ولكننا شرحنا له إذا صرفت بشكلٍ ذهني تلك الـ 100 دولار ألفَ مرة باليوم، فأنت بشكلٍ تذبذبي تكُون قد صرفت 100 ألف دولار. ذلكَ النوع من التركيز الإيجابي سوف يغيّر بشكلٍ تدريجي توازنك التذبذبي بشأن المال. ستسبّب لك عملية الإنفاقَ التذبذبي هذه الشعور بشكلٍ مختلف بشأن المال، وعندما يحدث هذا، فإن نقطة جذبك ستتحوّلَ، ومؤكّدٌ أن نقوداً أكثر ستتدفّق إلى تجربتك. إنه **قانون**.

قال شخصٌ لنا: «أبراهام، ليس لدي الـ 100 دولار تلك، لكني أضع وثيقة دَيْنٍ موقّعة في جيبي». وقلنا بأن ذلك يُفشل العملية، لأنك تقارب الموضوع وشعور الدَيْن في جيبك، والذي هو بالضبط عكس ما تريد أن تفعله. أنت تريد أن تشعر بازدهارك. ولذلك، فيما لو كان لديك فقط 20 أو 50 دولار، أو فيما لو كانت 1000 دولارٍ أو 10،000 دولار، تلك التي تمتلكها في جيبك، استخدمها بشكلٍ مؤثّر لمساعدتك على ملاحظة كم هي الأشياء جيدة ـ الآن. لأنه في معرفتك لازدهارك الآن ـ يجب أن يصبح ازدهارك أكثر.

إنّ الحاجة إلى المال لن تجذبه

جيري: أبراهام، إنّ واحدةً من أكثر الإحباطات التي أصابتني عندما كنت أعمل لأساعد الناس على إيجاد النجاح المالي الأكبر هو ذلك بأن أولئك الذين كانوا بحاجة للمال أكثر كان لديهم النجاح الأقل بما كنت أعلّمهم إياه، بينما أولئك الذين كانوا بحاجته بشكلٍ أقل كان لديهم النجاح الأكبر معه. ذلك كان يبدو دائماً عكسياً لي: بدا ذلك أن أولئك الذين بحاجة إليه أكثر سوف يحاولون بشكلٍ أكبر، وفي النهاية سينجحون.

أبراهام: إن أي أحد في موضع القلة ـ بغض النظر عن العمل الذي يقدمّه ـ يجذب نقصاً أكبر منه. وبتعبيرٍ آخر، يفوق الشعور القوي أيّ عملٍ يقدمونه. **وأي فعلٍ يُقدَّم من موضع القلة هو ذو نتيجة عكسية دائماً.** هؤلاء الذين لا يشعرون بالحاجة ليسوا في موضعٍ النقص، ولذلك كان عملهم منتجاً. كانت تجربتك في انسجام مطلق مع **قانون الجذب**، كما هي كلّ تجربة. ليس هناك أيُّ دليلٍ في أيّ مكانٍ في الكون هو معاكسٌ لما نتحدّث عنه.

جيري: كذلك، ما قد لاحظته كان بالعموم، أنّ هؤلاء الذين لم يحققوا الكثير من النجاح، أو ليسوا مهتمّين حتى بسماع أيّ شيءٍ عن تحقيق النجاح، كانوا أناساً قد تعلّموا بأنه إذا أرادوا المزيد من المال فذلك شيءٌ شرير أو غير أخلاقي، وكان الشيء الأفضل لهم ليقوموا به هو أن يبقوا كما هم بالرغم أنهم لم يفوا بذلك.

أبراهام: السبب بأن الكثير يصلون إلى مكان حيث يقولون بأن ليس لديهم الرغبة وذلك كونهم قد رغبوا ورغبواً ورغبوا، لكن لأنهم لم يكونوا قد فهموا بأن كلّ موضوع هو عبارة عن موضوعين، فقد أعطوا الكثير من انتباههم إلى فقدان ما قد أرادو أكثر مما أرادو بالفعل. ولذلك، فقد استمروا بجذب القلّة مما قد أرادو. وعندئذ، في النهاية، فقد أرهقوا تماماً. حالما يبدأ الشخص بالربط بين ما يريده وما لا يمتلكه، سيكتشف أن ما يريده هو تجربةٌ غير سارّة، ومن ثم يقول: «لم أعد أرغب بذلك، لأنه في كلّ مرّةٍ أرغب بها بشيء، فأنا أضع نفسي في موضع الانزعاج هذا، ولذلك من الأسهل عليّ بأن لا أرغب في المقام الأول».

ماذا لو أنّ «الفقير» لا يشعر بالفقر؟

جيري: إذا كان الآخرين الذين يراقبونك ويقارنوك بأنفسهم قد وصلوا إلى نتيجةٍ بأنك فقيرٌ ولكنّك لا تشعر بالفقر، عندئذٍ لن تكون

في حالة النقص ولذلك ستكون قادراً على التنقُّل بسرعة باتجاه المزيد من الوفرة في تلك الحالة، أليس كذلك؟

أبراهام: هذا صحيح. ليس لتقييم الآخرين أيّ تأثيرٍ على نقطة جذبك ما لم تكن منزعجاً من تقييمهم. يمكن أن تضخّم مقارنة تجربتك بتجارب الآخرين شعور القلّة ضمنك إذا ما خلصْت إلى نتيجة بأنهم قد نجحوا أكثر منك بكثير، وعندئذ سينشط ضمن نفسك الشعور بكونك «أقلّ منهم». وكذلك، ملاحظَة قلّة الازدهار في تجارب الآخرين لا تضعك في مكان جذب ازدهارٍ أكبر لنفسك، لأنك ستحصل على ما تفكر به.

ما قد جذبته إليك ـ أو أبقيته بعيداً عنك ـ ليس له علاقة بما يقوم به أيّ شخص آخر. **الشعور المتحسّن من الازدهار، حتى إذا كان واقعك الحالي لا يبرّر الشعور، سوف يجلب لك دائماً المزيد من الازدهار. إن الانتباه إلى الطريقة التي تشعر بها تجاه النقود هو النشاط الأكثر إنتاجاً من مراقبة كيف يقوم به الآخرون.**

يتطلّب السماح للمزيد من المال بالجريان في تجربتك أقلّ بكثير مما يفهمه معظم الناس. كل ما هو مطلوب هو أن تحقّق التوازن التذبذبي في أفكارك الشخصية. إذا أردت المزيد من المال لكنك تشك بإمكانية تحقيق ذلك، فأنت لست في حالة توازن. إذا أردت المزيد من المال لكنك تؤمن بأن هناك شيئاً ما خاطئٌ في امتلاك النقود، فأنت لست في حالة توازن. إذا أردت المزيد من المال وكنت غاضباً من هؤلاء الذين يمتلكون المال، فأنت لست في حالة توازن. عندما تشعر بمشاعر النقص، انعدام الأمن، الحسد، الغضب، وما إلى ذلك، فسوف يدعك نظام الإرشاد العاطفي الذي لديك تعرف بأنك خارج الاصطفاف مع رغبتك الشخصية.

لا يبذل معظم الناس جهداً في الدخول في الانحياز الشخصي مع موضوع المال. وبدلاً من ذلك، فهم يقضون سنوات، وحتى طوال الحياة، بالإشارة إلى المظالم المُجسّدة، محاولين أن يحددوا الصواب أو الخطأ في الموضوع، وحتى محاولة وضع قوانين في مكان حيث تتلاءم مع تدفّق المال في الحضارة، وعندما يبذل جهد صغير نوعاً ما - بالمقارنة مع المحاولة المستحيلة للتحكّم بتلك الظروف الخارجية - سوف يكون له عائدٌ كبير.

لا شيء أكثر أهمية من شعورك بالرضا، لأنك عندما تشعر بالرضا، فأنت في التناغم الأكبر مع نيّتك. يعتقد الكثيرون أن العمل الجاد والكفاح ليست فقط هي من متطلبات تحقيق النجاح، لكن ذلك العمل الجاد والكفاح لوقتٍ طويل هي طريقة أكثرٌ شرفاً لعيش الحياة. تلك الأوقات الصعبة من الكفاح ستساعدك بالتأكيد في تحديد ما ترغبه، لكن حتى تحرّر شعور الصراع، فلا يمكن لما ترغبه من المجيء إلى تجربتك.

غالباً يشعر الناس كما لو أنهم بحاجة إلى إثبات جدارتهم، وما أن تتحقّق مرة، ثم وبعد ذلك فقط سوف تعطى لهم مكافآتهم، لكن نريد منك أن تعلم بأنك تستحق وبأن إثبات الاستحقاق لنفسك ليس فقط غير ممكناً، بل هو غير ضروري. ما هو ضروريٌّ لك هو أن تتلقّى المكافئات أو الهبات التي تتوق لها والمتوافقة مع أساس العطايا هذه. عليك أن تحضِر نفسك أولاً إلى الانسجام التذبذبي مع التجارب التي ترغب بأن تعيشها.

إننا ندرك بأن الكلمات لا تعلّمك وبأن معرفتنا المتعلّقة بقوانين الكون وبقيَمك لا تعني بالضرورة بأنه الآن عليك قراءة كلماتنا، فأنت تعرف الآن قيمتك. على كلّ حال، عندما تفكّر بالمسلّمات التي نعرضها لك هنا، وعندما تبدأ بتطبيق العمليات التي نقترحها هنا، فإن

معرفتنا بأن استجابة الكون لتذبذبك المتحسّن سوف يمنحك الدليل على وجود هذه القوانين.

ذلك لن يكون لمدة طويلة ولن يتطلّب الكثير من التطبيق المتعمّد لما أنت تقرأه هنا قبل أن تكون مقتنعاً بقيمك الذاتية وبقدرتك على خلق مهما يكن الذي ترغبه. السبب الأساسي كَوْن الناس لا يؤمنون بقيمتهم الذاتية هو أنهم غالباً لم يكونوا قد وجدوا طريقاً لإيجاد ما يرغبونه، ولذلك يفترضون بشكلٍ خاطئ بأن شخصاً ما خارجهم لا يوافق وهو يحجب بطريقة ما الجائزة. هذا ليس صحيحاً على الإطلاق. فأنت صانع تجربتك.

قم بتصريحات مثل: أريد أن أكون أفضل ما أستطيع أن أكون. أريد أن أعمل وأملكَ وأعيش بالطريقة التي هي في تناغم مع فكرة الخير الأعظم. أريد أن أتناغم مادياً هنا في هذا الجسد الذي أعتقد بأنه سيكون الأفضل، أو الطريق الجيد، للحياة. إذا قمت بالإدلاء بالتصريحات، ومن ثم لم تقم بعمل ما لم تشعر بالرضا، سوف تتحرّك دائماً على الطريق في انسجامٍ مع أفكارك والذي سيكون شيئاً جيداً.

ما هي قصة «وِفرتي المالية»؟

أبراهام: الاعتقاد بالنقص هو السبب بأن أكثر الناس لا يسمحون لأنفسهم بالوفرة المالية التي يرغبونها. عندما تعتقد أن هناك كومة محددة من الوفرة ولذلك لا يوجد ما يكفي منها ـ ولذلك فأنت تشعر بالظلم عندما يملك شخصٌ ما أكثر من الآخرين، معتقداً كونه يملكها، فالآخرون محرومون من امتلاكها ـ أنت تبقي نفسك بعيداً عن الوفرة. ليس إنجازٌ الآخر بالنجاح هو المسؤول عن فقدانك للإنجاز، لكن بالأحرى إنها مقارنتك السلبية وانتباهك إلى فقدانك لرغبتك الشخصية. عندما تشعر بالعاطفة السلبية حالما تتهم الآخرين بالظلم

أو تبذير الثروة أو الاكتناز ـ أو عندما تعتقد ببساطة أنه ليس هناك شيءٌ كافٍ منه ـ فأنت تبقي نفسك في موضع إنكارِ ظرفك المتحسّن.

ما يملكه أو لا يملكه أيّ شخص آخر ليس له أيّة علاقة بك. الشيء الوحيد الذي يؤثّر على تجربتك هي الطريقة التي تستخدم فيها الطاقة اللامادية بأفكارك. وجود الوفرة أو عدم وجودها في تجربتك لا علاقة له بما يفعله أيّ شخص آخر أو يملكه. ذلك متعلّقٌ فقط بمنظورك. يتعلّق فقط بما تقدّمه من أفكار. إذا أردت أن تتغيّر ثرواتك عليك أن تبدأ رواية شيءٍ مختلف.

ينتقد كثيرٌ من الناس هؤلاء الذين يعيشون برفاهية، هؤلاء الذين اشتروا الأرض وامتلكوا المال والأشياء، وذلك النقد يدلّ على عادة النقصِ الخاصة بالتفكير لديهم. يريدون أن يشعروا بشكلٍ أفضل ويعتقدون غالباً أنهم إذا استطاعوا أن يعتبروا الشيء غير القادرين على تحقيقه «أمرٌ خاطئ» فهم سيشعرون بشكلٍ أفضل، لكنهم لن يشعروا بشكلٍ أفضل أبداً، لأن انتباههم للقلّة يديم القلّة في أيّ مكانٍ ينظرون إليه. هم لن يشعروا بالانزعاج لرؤية إنجازِ شخص آخر إذا كانت تلك الرغبة للإنجاز غير حاضرةٍ في أنفسهم أيضاً. وذلك النقد الذي يبقونه حيّاً في أنفسهم فقط يؤدي إلى إبقائهم في نزاعٍ تذبذبي مع ما يريدونه.

بتعبير آخر، إذا اتصل أحدٌ ما بك على الهاتف وقال لك: «مرحباً، أنت لا تعرفني، لكني أتصل بك لأخبرك بأني لن أتصل بك ثانية» أنت لن تشعر بشيءٍ سلبي من غياب المتصل عن حياتك، لأن حضوره أو حضورها لم يكن شيئاً رغبت البدء به. ولكن إذا قام شخصٌ تهتم لأمره كثيراً بإعلان ما سبق لك، ستشعر بشعورٍ سلبيٍّ قوي، لأن رغبتك ومعتقدك سيكون عندئذٍ في اختلاف.

عندما تشعر بشكلٍ سلبي بشأن أيّ شيء، ذلك يعني دائماً بأن لديك

رغبة، والتي قد تولَّدت من تجربة حياتك الشخصية التي أنت فيها، الآن، تتعارض تماماً مع الأفكار الأخرى. دائماً يكون الاختلاف التذبذبي هو السبب وراء الشعور السلبي. ودائماً يكون الشعور السلبي هو الموجِّه لمساعدتك على إعادة توجيه أفكارك لإيجاد الانسجام التذبذبي مع من تكون أنت بالفعل ومع رغباتك الراهنة.

ماذا لو انتقد الفقير الغني؟

جيري: عندما كنتُ ولداً، اجتمعت مع أناس فقراء في المقام الأول، وقد اعتدنا على السخرية من أولئك الذين كانوا أغنياء، وقد انتقدنا الذين يقودون السيارات الفخمة، على سبيل المثال. ولذلك، كإنسان راشد، عندما حان الوقت الذي رغبت فيه أن أمتلك سيارة كاديلاكً، لم أستطع أن أحضّر نفسي لقيادة واحدة لأني شعرت أن هؤلاء الناس سيسخرون مني كما كنت قد سخرت من أولئك. لذلك قمت بقيادة سيارة مرسيدس لأنه قبل سنوات مضت كان الناس ينظرون إلى ذلك النوع من السيارات بأنها «اقتصادية».

الطريقة الوحيدة التي استطعت بها أن أحضّر نفسي إلى قيادة كاديلاك، وقد فعلتها في النهاية، هو أن أعمل جسراً لأفكاري بالقول: «حسناً بشرائي لتلك السيارة، وضعت كلٍ هؤلاء الناس للعمل في تركيب كل أجزاء السيارة. لقد خلقت عملاً لكل هؤلاء الناس الذين قد جهزوا الأجزاء والمواد ـ الجلد، المعدن، الزجاج ـ والحرفيون وغير ذلك... وبذلك التبرير، كنت قادراً عندئذ على شراء السيارة. لذلك اكتشفت بطريقةٍ ما عملية التجسير لأفكارٍي والتي قد ساعدتني على السماح لرمز النجاح هذا بالدخول إلى تجربتي.

أبراهام: عملية تجسير أفكارك هي عملية مؤثرة. عندما تريد أن تشعر بالرضا وتجد بالتدريج تزايد أفكار الشعور بالرضا، فأنت تحضر نفسك

إلى الانسجام مع رغباتك وأنت تقوم بتحرير المقاومة التي تمنع ظروفك المتحسنة. **التركيز على الآراء المتعارضة للآخرين هو شيءٌ غير منتج لأنّه دائماً يسبب اختلافاً ضمنك، والذي يمنع أيضاً ظرفك المتحسّن. هناك دائماً آخرون الذين لا يتفقون معك، وانتباهك إليهم يسبب دائماً لك اختلافاً تذبذبياً مع رغباتك الشخصية. انظر إلى نظامك التوجيهي الخاص - بالانتباه إلى كيف تشعر - لكي تقرّر تناسب رغباتك وسلوكك.**

سيكون دائماً هناك شخصٌ - ليس مهماً أيّ جانبٍ من أيّ موضوع تختاره - لا يتناغم معك. وذلك هو السبب الذي يجعلنا نتحدّث بثبات، ونريد منك الكثير لتفهمه، لأن مسعاك الأعظم هو لإيجاد التناغم **مع من تكون أنت بالفعل**. إذا وثقت بنفسك - إذا استطعت الاعتقاد بأنه من خلال كلّ ما عشته فقد وصلت إلى موضع المعرفة القوية جداً، ولذلك بإمكانك أن تثق بالطريقة التي تشعر بها لأن صيغتك الشخصية للدليل المتعلّق بالملائمة أو عدم الملائمة بما أنت تأمل العمل به - عندئذ ستستخدم **نظام التوجيه** الخاص بك بالطريقة التي كانت مقصودة بالفعل.

ماذا لو أن مالنا فقد قيمته؟

جيري: أبراهام، كان مالنا في الماضي عبارةً عن عملات نقدية معدنية وكان لها قيمةٌ بحدِّ ذاتها: مثل القطعة الذهبية من فئة 20 دولار، فالذهب نفسه فيها كان يساوي 20 دولار، والفضة في الدولار الفضي لها قيمة. ولذلك، كان أمراً بسيطاً أن تفهم قيمة العملة النقدية. لكن الآن نقودنا في حد ذاتها ليس لها قيمة فعلية، فالورق والعملات المعدنية ليس لها قيمةٌ بشكلٍ أساسي.

لطالما قدّرت سهولة المال كطريقة لتبادل البضائع والمواهب أفضل من استبدال دجاجة بعلبة حليب أوٍ بسلة من البطاطا. لكن نقودنا هذه الأيام تهبط قيمتها على نحوٍ مصطنع، وبشكلٍ متزايد يصبح من

الصعب جداً أن تفهم حقيقةً قيمة الدولار. بمعنى آخر، إنه يذكّرني ببحثي الشخصي عن قيمتي الشخصية: «كم تبلغ قيمة موهبتي؟ كم عليّ أن أطلب لتبادل المال والوقت الذي قدّمت؟» لكن الآن أنا أتعلّم منكم بأنه ليس ضرورياً أن نفكّر بقيمتنا بتلك الطريقة. علينا فقط أن نفكّر ما هو الشيء الذي نريده ومن ثم نسمح له بالمجيء.

أنا مدركٌ أن الكثير من الناس يشعرون بعدم الأمان بشأن مستقبلهم المالي لأنهم يشعرون بأنه ليس لديهم القدرة على السيطرة على ما سيحدث لقيمة الدولار، لأن هناك قلّةً من الناس يبدو أنهم يتحكمون أو يتلاعبون بهذا الأمر. يشعر الكثيرون بالقلق بأنه سيحصل هناك تضخّمٌ أكبر، أو حتى كساد. أرغب أن يفهم الناس ما كنت تعلّمه لنا بشأن **قانون الجذب** لذلك لن يكونوا مهتّمين بالأشياء التي هي خارج سيطرتهم، مثل قيمة الدولار.

أبراهام: لقد تطرّقتَ هنا إلى شيءٍ ضروري جداً متعلّقٌ بموضوع المال لأن، وأنتم على حق، الكثير منكم يدركون بأن الدولارات هذه الأيام لا تعادل قيمتها التي كانت عليه في وقتٍ من الأوقات. لكن هذا موضعٌ آخر من النقص غالباً ما تتمسّك به بقوة وهو ما يمنعك عن جذب المزيد من الوفرة المتعلّقة بك.

إنّنا نرغب أن تفهم بأن الدولار وقيمته المحددة ليست حقيقةً مهمة إلى تجربتك كما أنت تعتقد، ولذلك إذا استطعت أن تركّز انتباهك على ما تريده، من ناحية **الوجود** ثم **الملكية** ومن ثم **الفعل**، ذلك كلّه بخصوص المال ـ أو وسائل أخرى لتحقيق ما تريده ـ يمكن عندئذٍ أن يجري بسهولة، وبجهدٍ أقلّ بكثيرٍ، في تجربتك.

إنّنا نستمرّ بالعودة إلى نفس المصطلح: **من موقع القلّة الذي أنت فيه، لا يمكنك جذب نقيضه. ولذلك، إنها بالفعل مسألة تعديل تفكيرك**

لذلك يتناغم تفكيرك مع ذلك الشيء الذي يبدو جيداً داخلك.

إن كلّ فكرةٍ تفكّرُ بها تتذبذب، وذلك بفضل امتلاكك تلك الفكرة المتذبذبة التي تجذبها. عندما تفكّر بفكرة القلّة، فإن تلك الفكرة تتذبذب في مكانٍ غريبٍ جداً عما يعرفه تكوينك الداخلي وهو بأن وجودك الداخلي لا يستطيع أن يردد صداك إطلاقاً، والشعور الناتج ضمنك هو واحدٌ من العواطف السلبية. عندما تفكّر بفكرة الرقي أو الوفرة أو الرفاهية، فإن تلك الأفكار ستتناغم مع تلك الأفكار التي يعرفها تكوينك الداخلي. وفي ظل تلك الظروف، فستكون مليئاً بالشعور الإيجابي.

ربما تثق بالطريقة التي تشعر بها كمؤشّرٍ إلى أي جانبٍ من هذا الموضوع (والذي هو حقاً موضوعان) أنت فيه. **سواء كان موضوع المال أو نقصانه، أو بشأن الصحة أو فقدانها، أو بشأن العلاقة أو فقدانها، دائماً، عندما تشعر بالرضا، فأنت في موضع جذبِ ما تريد.**

العمل على حركة عكسية للتدهور الحلزوني

جيري: عندما كنت أرى أناساً لديهم مشاكل مالية، اعتدت أن أقلق بشأنهم. وكنت أراقبهم عندما ينحدرون للأسفل بشكلٍ لولبي، للأسفل، وللأسفل، حتى يصطدموا أخيراً بالإفلاس. وبعد وقتٍ قصير، سيمتلكون مركباً آخر جديد، سيارةً فخمة جديدة، ومنزلاً آخر جميل. أي بتعبيرٍ آخر، لا أحد ممّن شاهدتهم قد بقي في الأسفل. لكن لماذا لم يتمكنوا من إيقاف الهبوط الحلزوني نحو الأسفل في وقتٍ أبكر على طول الطريق وأن يبدأوا صعوداً فورياً للأعلى؟ لماذا كان على العديد منهم أن ينزلوا طوال الطريق إلى الأسفل قبل أن يستطيعوا البدء بالعودة للأعلى ثانيةً؟

أبراهام: إن السبب لأي تدهورٍ حلزوني للأسفل هو التركيز على النقص. لخوفهم بأنهم ربما يخسرون شيئاً ما، أو في انتباههم للأشياء التي كانوا يخسرونها، فقد كانوا يركّزون على نقص ما أرادوه، ولطالما كانت تلك نقطة تركيزهم، فقط كان الاحتمال الوحيد هو المزيد من الخسارة. كونهم قد شعروا بأنهم محميين ومدافعين، أو كونهم بدأوا بالتبرير أو العقلنة أو اللوم، فقد كانوا على جانب القلّة من المعادلة وفقط مزيدٌ من القلّة سيكون نصيب تجربتهم.

ولكن ما أن يصطدموا بالقاع و لم يعودوا في أيّ مكانٍ من الحماية لأنه لم يعد هناك من شيءٍ سيفقدونه، سيتحوّل تركيزهم، ولذلك سيتغيّر تذبذبهم - وبذلك تتغيّر نقطة جذبهم أيضاً. إن الاصطدام بما اعتبروه قاعاً قد دفعهم للنظر نحو الأعلى. بإمكانك أن تقول بأنها أجبرتهم أن يبدأوا برواية قصة جديدة.

لقد دفعتك تجربة حياتك أن تطلب الكثير من الأشياء الرائعة التي تشقّ طريقها إلى تجربتك، لكن قلقك أو شكّك أو خوفك أو استيائك أو لومك أو غيرتك (أو أيّ عدد من العواطف السلبية) ستشير إلى أن الأفكار السائدة التي كنت تفكّر بها ستُبقي تلك الأشياء بعيداً. يبدو الأمر كما لو أنك قد جذبتها إلى بيتك، لكن بابك كان مغلقاً. وعندما تبدأ برواية قصة مختلفة للأشياء التي يمكن أن تشتريها بمبلغ 100 دولار، عندما تسترخي وتركّز بشكل أكبر على الجوانب الإيجابية من حياتك، عندما تختار بشكل متعمّد أكثر النهاية ذات الشعور الأفضل للعصا التذبذبية، سيُفتَح ذلك البابُ وسوف تفيض بأدلةٍ على تلك الأشياء التي ترغب بها وكذلك التجارب والعلاقات.

الحرب ضد الحرب هي حرب

أبراهام: إن إدراكك بأنك أنت صانع تجربة حياتك وتعلّم القيام

بذلك بشكلٍ متعمّد عن طريق توجيه أفكارك هو تعديلٌ لمعظم الناس، لأن معظمهمً قد اعتقدوا طويلاً بأنك تجعل الأشياء تحدث من خلال الفعل. ليس فقط اعتقادك الخاطئ بأن الفعل هو ما يجعل الأشياء تحدث، بل اعتقدت أيضاً بأنه إذا طبّقْت ضغطاً على الأشياء غير المرغوبة، ستبتعد. ذلك هو السبب أن لديك «حرباً على الفقر» و «حزباً على المخدرات» و «حرباً على الإيدز» و «حرباً على الإرهاب».

وبالرغم أنه ربما تعتقد بأن الدفع ضد الأشياء غير المرغوبة ستجعلها تغادر تجربتك، تلك ليست الطريقة التي تعمل وفقها قوانين الكون، وذلك ليس الدليل على تجربتك، لأن كل تلك الحروب تصبح أكبر. **إن التركيز على فقدان ما هو مرغوب يجعل هذا الفقدان يزداد ويقترب منك أكثر، كما أنّه عند التركيز على ما هو مرغوب يجعله يزداد ويقترب منك أكثر.**

عندما ترتاح برفاهيتك الطبيعية، وعندما تدلي بأقوال مثل: «أنا أبحث عن الوفرة، وأثقُ **بقوانين الكون**، لقد قمت بتحديد الأشياء التي أريدها، والآن أنا سأسترخي وسأسمح لها بالدخول في تجربتي». فالمزيد مما ترغبه سيأتي. إذا كانت تبدو حالتك المالية مثل الصراع، فأنت بذلك تدفع رفاهيتك المالية بعيداً، لكن عندما تبدأ بالشعور بالراحة فيما يتعلّق بحالتك المالية، فأنت عندئذ تسمح للمزيد من الوفرة بالتدفّق إلى تجربتك. حقاً إنها بتلك البساطة.

ولذلك، عندما تشاهد براعة الآخرين في جذبهم للمال وتشعر بشكلٍ سلبي بشأن هذا، فهذه إشارةٌ لك بأن أفكارك الحالية لن تسمحٍ للوفرَة التي ترغبها بالدخول إلى تجربتك. **عندما تجد نفسك منتقداً للطريقة التي يقوم بها أيّ شخص لجذب المال أو استخدامه، فأنت تقوم بدفع المال بعيداً عن نفسك. لكّن عندما تدرك بأن ما يفعله**

الآخرين بالنقود ليس له صلةٌ بك، وبأن عملك الأساسي هو في التفكير والتحدّث والقيام بما يبدو جيداً بالنسبة لك، عندئذ ستكون أنت في انسجامٍ ليس مع موضوع المال فحسب، لكن بشأنَ كلّ موضوعٍ هام في تجربتِك المادية.

هل بمقدورنا النجاح دون موهبة؟

جيري: ما هو تأثير الموهبة أو المهارة أو القدرة، على تحقيقِ الوفرة أو المال في حياتنا؟

أبراهام: قليلٌ جداً. تلك جميعها جوانبٌ للعمل في جزئها الأكبر، وفعلُك هو المسؤول عن ذلك لكن جزءاً قليلاً من ذلك يأتي إليك. أفكارِك وكلماتك (الكلمات هي أفكار موضحّة) هي السبب الذي تتجلى فيه حياتك كما يبدو ذلك.

جيري: لذلك هل ستقول بأن الناس بدون مهارةٍ أو مهنةٍ رائجة ما يزال بإمكانهم أن يتلقوا كل الوفرة المالية التي يريدونها في حياتهم؟

أبراهام: بالتأكيد، ما لم يكونوا في مقارنةٍ لأنفسهم مع الآخرين (ويصلون إلى نتيجة بأن ليس لديهم أي مهنةٍ أو مهارةٍ رائجة)، يشعرون بالتضاؤل ولذلك يُفشِلون تجربتهم الخاصة بتوقعاتهم السلبية.

المهارة الأكثر قيمة التي بإمكانك أن تطورها على الإطلاق هي مهارة توجيه أفكارك باتجاه ما تريد ـ أن تكون بارعاً بالتقييم بسرعة لكل الحالات ومن ثم الوصول بسرعة إلى نتيجةٍ ما ترغب به أكثر ـ ومن ثم تركيز انتباهك غير المقسّم إلى ذلك. هناك مهارةٌ كبيرة في توجيه أفكارك الخاصة التي ستعطي النتائج التي لا يمكن مقارنتها بالنتائج التي يمكن أن يزوّدَك بها هذا العمل المجرّد.

هل بمقدورنا الحصول على شيءٍ ما دون العطاء؟

جيري: إذاً، كيف يستطيع الناس تجاوز الاعتقاد أن عليهم أن يعطوا ما قيمته دولاراً ليحصلوا على ما قيمته دولار؟

أبراهام: تأتي معرفتك بكلّ الأشياء فقط من تجربتك بالحياة، لكن تجربة حياتك تأتي كنتيجة للأفكار التي تفكّر بها. لذلك بالرغم أنك ربما أردت شيئاً ما لمدة طويلة، إذا كانت أفكارك تدور حول غيابه، عندئذ لن يتمكن من المجيء إليك. ولذلك من تجربتك الشخصية، ستخلُص إلى نتيجة بأنه ليس ممكناً، أو أن هذه معاناة. بمعنى آخر، ستصل إلى نتائج مؤكّدة عدّة بشأن أمورٍ تكون قاسية عندما تكون قد عشْتَ حياةً صعبة.

إنها رغبتنا بمساعدتك على فهم ما هو حقاً في صميم ذلك الصراع المخلوق بشكلٍ ذاتي. نريد أن نساعدك على البدء من مسلّمة مختلفة وأن تفهم القوانين في أساس كل الأشياء. إن فهماً جديداً **لقوانينَ الكون** والرغبة للبدء برواية قصة مختلفة ستمنحك نتائجَ مختلفة، وهذه النتائج المختلفة ستعطيك عندئذٍ معتقداتَ أو معارف مختلفة.

أنت الوحيد، والوحيد فقط، الذي بإمكانه أن يقيّم تأثيرك. لا أحد آخر لديه القدرة لمعرفة أين تقف بالنسبة إلى المكان الذي ترغب أن تكون به، ولا أحد آخر يمكن أن يقرّر أين ينبغي أن تكون، إلّا أنت.

هم يرغبون بالفوز بجائزة اليانصيب

جيري: يأمل الكثير من الناس أن يأتي بعض الربح المالي المفاجئ إليهم ليخلّصهم من الدَين أو إطلاق سراحهم من العمل بشيءٍ لا يرغبون به ليحصلوا على المال. الشيء الذي أسمعهم يقولونه غالباً أنهم يريدون ربح جائزة اليانصيب، حيث سيحصلون على الوفرة التي

يرغبون بها مقابل شخص ما آخر يخسرها.

أبراهام: لو كان توقّعهم في المكان الذي سيسمح بذلك، عندئذ ذلك يمكن أن يكون طريقة لتأتي النقود إليهم. لكن معظمهم يعلمُ الاحتمالات المعاكسة لذلك، ولذلك توقّعاتهم بربح جائزة اليانصيب ليست في مكان قوي كذلك.

جيري: لذلك، كيف يكون **الأمل** بربح جائزة اليانصيب مرتبطاً **بتوقّع** ربحها؟

أبراهام: فقط لأن الأمل أكثر إنتاجاً من الشك، فالتوقّع هو شيءٌ أكثر إنتاجاً من الأمل.

جيري: ثم كيف يمكن للناس أن يبدأوا بتوقّع شيءٍ لم تظهره لهم تجربة حياتهم بعد؟ كيف بمقدورك توقّع شيءٍ لم تكنْ قد جرّبته من قبل؟

أبراهام: ليس من الضروري أن تملك المال لتجذبه، لكن ليس باستطاعتك أن تشعر بالفقر وتجذب المال. المفتاح هو، أن عليك أن تجد الأساليب لتحسّن الطريقة التي تشعر بها من حيث تقف تماماً قبل أن تبدأ الأشياء بالتغيّر: بتخفيف انتباهك إلى الأشياء التي تجري بشكل خاطئ، والبدء برواية قصص تميل أكثر باتجاه ما تريد بدلاً من اتجاه ما تملك، فسوف يتغيّر تذبذبكَ، وستتغير نقطة جذبك كذلك، وستحصل على نتائج مختلفة. وخلال وقت قصير، بسبب النتائج التي ستحصل عليها عندئذ، سيكون لديك معتَقداتٌ أو معارف عن الوفرة ستدوم بنفس السهولة أكثر. غالباً ما يقول الناس: «الأغنياء يصبحون أغنى، والفقراء يصبحون أكثر فقراً» وهذا هو السبب.

ابحث عن الأسباب للشعور بالرضا. حدد ما تريد، وابقِ أفكارك في المكان الذي يجعلك تشعر بالرضا.

العيش بوفرة ليس «سحراً»

أبراهام: كما شرحنا، من منظورنا، الطبيعة الوفيرة لكونك والإمكانية للوفرة هو شيءٌ متاحٌ لك دائماً، نحن نفهم أن معرفتنا لن تصبح معرفتك فقط لأنك قد قرأت كلماتنا. لو طلبنا منك أن تثق بما نقوله أو أن «تحاول فقط» أن تفهم، لا يمكنك فقط أن تتبنّى فهمنا كما هو فهمك، من أجل ذلك تجربة حياتك الخاصة فقط هي من يجلب المعرفة لك.

المعتقدات التي تحملها كنتيجةٍ لتجربتك قويةٌ جداً، ونحن نفهم بأنك لا تستطيع تحريرها على الفور واستبدالها بأُخرى، بالرغم أننا نعرف أن هناك الكثير من المعتقدات الأكثر إنتاجاً التي بمقدورك أن تتبنّاها. لكن هناك شيءٌ بمقدورك أن تبدأ به اليوم والذي بإمكانه أن يُحدث فرقاً عميقاً بالطريقة التي تتجلى بها حياتك وذلك لا يتطلّب إطلاقاً فورياً للمعتقدات التي تحملها حالياً: **ابدأ برواية قصة تشعرك بشكلٍ أفضل وإيجابي حول حياتك والأشياء الهامة بالنسبة لَك.**

لا تكتب قصتك مثل برنامج وثائقي واقعي، وأنت تقوم بوزن كلّ إيجابيات وسلبيات تجربتكَ، لكنً بدلاً من ذلك قم برواية قصة خيالية مبهجة ومتطورة لأعجوبة حياتك الخاصة وراقب ما سيحدث. إن ذلك سيبدو وكأنه سحرٌ عندما تبدأ حياتك بالتحوّل تماماً أمام عينيك، لكنه ليس بالسحر. إنه بقوة **قانون الكون** وبانسجامك المتعمّد مع هذه **القوانين.**

المتاجرة بالحرية من أجل المال؟

جيري: حسناً، أعلم أننا عنونّا هذا الكتاب (**المال، وقانون الجذب**)، لكنه يدور حقاً حول جذب **الوفرة** في جميع جوانب حياتك. منذ

طفولتي، كنّا (في الولايات المتحدة) نكافح بقوةٍ ضد الجريمة. والآن هناك الكثير من الجرائم عمّا كان عليه الحال عندما كنت صغيراً. لقد قرأت مؤخراً بأن دولتنا لديها نسبةٌ أعلى من سكانها في السجن أكثر من أي بلدٍ آخر في العالم «الحر».

لطالما كنا نحارب ضد الأمراض، ومع ذلك يوجد مشافٍ أكثر وأناسٌ مرضى أكثر مما كان من قبل، هناك نسبةٌ مئوية متزايدة من المعاناة الجسدية الآن في هذا البلد أكثر مما قد شاهدته مسبقاً.

لطالما كنا ندفع ضد الحروب في بحثنا عن السلام العالمي، ومع ذلك يبدو أنه وحتى وقتٍ قصير بأن كلّ شخصٍ كان يهذي: «أليس هذا رائع (عندما انهار جدار برلين) بأننا أخيراً في سلام؟» لكننا بالكاد قد أخذنا أربع شهقاتٍ حتى عدنا إلى سلسلةٍ أخرى من الحروب، والآن ما نزال نشيّدُ جدراناً أكثر حول هذه الأمة.

كذلك، أسمع الكثير من القلق حول الاعتداء على الأطفال وعن سوء المعاملة للشعوب الأخرى، ومع ذلك كلّما سمعتُ أكثر عن الوقوف في وجه الاعتداء على الأطفال، سمعتُ المزيد من الاعتداء على الأطفال.

يبدو وكأن كلّ شيءٍ نحاول أن نفعله لإيقاف ما لا نرغبه غير مُجْدٍ بالنسبة لنا. لكن المكان الذي يبدو على هذه الأمة أن تستمر في الذهاب نحوه باتجاهٍ أكثر إيجابية هو الوفرة. لدينا الكثير من المال والغذاء حيث بمقدورنا توزيعها للعالم من وفرتنا الزائدة، وأنا أرى الكثير من الأشياء المادية في أيدي مزيدٍ من الناس في هذا البلد أكثر مما كانت عليه في سنواتي السابقة، لذا لطالما ستكون بعض التغييرات الإيجابية الأساسية موجودة هنا.

لكن معظم الناس في مسعاهم لوفرةٍ ماليةٍ أكثر، يبدو بأنهم يفقدون

القليل من حريتهم الشخصية في مقايضة مع المال. يبدو وكأنه هناك العديد ممّن لديهم الكثير **من وقت الفراغ، لكن لديهم القليل جداً من المال لذلك لا يمكنهم الاستمتاع بوقتهم.** وثم يوجد أولئك الذين يملكون مالاً أكثر، ولديهم القليل من الوقت ليستمتعوا بهذه النقود. لكن من النادر أنّي قابلت أحداً ما يملك الاثنين معاً المال الوفير مندمجاً مع الوقت ليستمتع حقاً به. أبراهام، هل يمكنك التعليق رجاءً من منظورك على تصوراتي؟

أبراهام: سواء كنتَ مركّزاً على قلّة المال أو قلّة الوقت، فأنت ما تزال مركّزاً على النقص في شيءٍ ما ترغب به ونتيجة ذلك هي إبقاء نفسك في مقاومةٍ للأشياء التي تريدها حقاً. سواء كانت عواطفك السلبية هي بسبب شعورك بالنقص بالوقت أو بسبب شعورك بالنقص في المال، فأنت ما تزال تشعر بشكلٍ سلبي وأنت ما تزال في حالة مقاومة، ولذلك فأنت محتجزٌ بعيداً عمّا تريده.

عندما تشعر بأنه ليس لديك ما يكفي من المال للقيام بكل تلك الأشياء التي أنت بحاجة إليها أو ترغب القيام بها، فإن تركيزك على النقص يؤثّر عليك سلبياً أكثر مما تدرك. الشعور بأنك مغمور هو مؤشّرك بأنك تمنع نفسك من الوصول إلى الأفكار، اللقاءات، الظروف، وكلّ وسائل التعاون التي يمكن أن تساعدك ما لم تكن تمنعها. إنها دورةٌ مزعجة حيث تشعر بالنقص في الوقت، وتركّز على برنامجك المُثقَل كثيراً، وتشعر بالقهر، وفي مُجمل ذلك، فأنت تقدّم التذبذب الذي يجعل التحسّن مستحيلاً.

عليك أن تبدأ برواية قصةٍ جديدة، لأنك لا تستطيع أن تستمر بالتعليق على كم هو مطلوب منك أن تفعله دون مساعدة. هناك كَوْنٌ متعاونٌ في متناول يديك، جاهزٌ وقادر على مساعدتك بطرقٍ أكثر

مما يمكنك تخيّله، لكنّك تمنع نفسك من تلك الفائدة عندما تستمر بالشكوى بشأن الكثير الذي عليك القيام به.

عندما تشعر بأنك لا تملك المال الكافي، فتركيزك على نقص المال يمنعك من السير في الدروب التي من الممكن أن تجلب المزيد منه، لا يمكنك النظر تماماً في الاتجاه المعاكس لما تريد وتحقّق ما تصبو إليه. عليك أن تبدأ رواية قصةٍ مختلفة. عليكِ إيجاد طريقةٍ لخلق شعورٍ بالوفرة قبل أن تأتي الوفرة.

حالما تبدأ بالشعور بأنك أكثر حرية فيما يتعلّق بقضاء الوقت أو إنفاق المال، ستُفتح لك الأبواب، وسيأتي الناس لمساعدتك، وستظهر لك الأفكار المثيرة والمنتجة، وستُكشف لك الظروف والأحداث. عندما تغيّر الطريقة التي تشعر بها، فإنك ستَدْخُل الطاقة التي تخلق العالم. إنها هناك لتسهيل وصولك في كلّ الأوقات.

الشعور بشكل سلبي بخصوص المال أو السرطان؟

جيري: إذاً، ما هو الاختلاف بين وجود شعور سلبيٍّ بشأن المال ولذلك لا تحصل على المال والقول: «لا أريد السرطان» لكنّك تصاب بالسرطان؟

أبراهام: ها هي الطريقة التي تجدي نفعاً: أنت تحصل على جوهر ما تفكّر به، ولذلك حالما تفكر بشأن فقدان الصحة، فأنت تصاب بفقدانها. عندما تفكر بنقص المال، فأنت تُصاب بقلّة في المال. بإمكانك أن تعرف بالطريقة التي تشعر بها وأنت تعرِض أفكارك سواء كنت تجذب الجوانب الإيجابية أو السلبية من الموضوع.

لا يسمع الكون كلمة «لا». عندما تقول: لا، أنا لا أريد المرض، فانتباهك إلى موضوع المرض يقول: نعم، تعال إلي، أيها الشيء الذي لا أريده.

إن أيّ شيء تعطي انتباهك له هو دعوةٌ لجوهر هذا الشيء. عندما تقول: **أريد المالَ، لكنّه سوف لن يأتي**، فإن انتباهك لغيابه كما لو أنك تقول: **تعال إلي، يا غياب المال، الذي لا أريده.**

عندما تفكّر بالمال بالطريقة التي تجعله يأتي إليك، فأنت دائماً تشعر بالرضا. عندما تفكّر بالمال بالطريقة التي تُبقيه بعيداً عن المجيء إليك، فأنت ستشعر دوماً بالسوء. بتلك الطريقة يمكنك أن تعرف الفرق.

لذلك، أنت تتساءل: «إذا أصابني السرطان بالتركيز على سوء الحالة الصحية، اذاً لماذا لا أحصل على المال بالتركيز على فقدانه؟» إن تلقّي المال، **الذي تريده بالفعل**، هو تماماً كتلقّي الصحة، **التي تريدها أنت بالفعل**. الإصابة بالسرطان، **والذي لا تريده**، هو تماماً كعدم تلقّي المال، **الأمر الذي لا تريده أيضاً.**

تأكّد فقط بأنه مهما تكن الأفكار التي تفكِّر بها، أو مهما تكن الكلمات التي تدلي بها، فإن ذلك يستدعي منك عاطفةً إيجابية، ومن ثم ستكون في مزاجِ جذبِ ما تريده بالفعل. عندما تكون المشاعر السلبية حاضرة، فأنتَ في مزاج جذبِ شيءٍ لا تريده.

هو لم يكن يكافح من أجل المال؟

(فيما يأتي مثالٌ عن سؤالٍ لأحد الجمهور في ورشةِ عملٍ لـ أبراهام هيكس).

سؤال: لدي صديقةٌ وقد كانت قد دَعَمَت مالياً زوجها السابق بشكلٍ أساسي لمدّة عشر سنوات تقريباً. لقد عملَت بجد واهتمت به طوال ذلك الوقت، غالباً كانت تكافح لكسبَ ما يكفي من المال لدعمه. وفي النهاية تعبَت من إحجامه ليساهم معها مالياً، وانفصلا. لم يُظهِر لها زوجها أيَّ دليلٍ بأن المال كان مهماً بالنسبة له، لكنه الآن

وَرِث ما يزيد عن مليون دولار، والآن هو لن يتشارك بنقوده مع زوجته السابقة (التي هي صديقتي)، والتي قد دَعَمَتْه طوال تلك السنين.

لا يبدو من المنصف بأنها اهتمت بشأن المال وعملَت بجدٍّ من أجله وتلقّت القليل، بينما كان زوجها بالكاد هو يعمل، وكان يبدو أنه غير مهتم بشأن المال، والآن قد ورِث ما يزيد عن مليون دولار. كيف يمكن لذلكَ أن يحدث؟

أبراهام (بقية الفصل يتحدث فيه أبراهام): إن فهم **قانون الجذب** كما نفعل نحن، تقدم هذه القصة معنىً واضحاً تماماً. لقد عملَت هذه المرأة بجدٍّ، أحّسَت بالاستياء، ركّزَت على القلّة - وجارى الكوَن هذه **المشاعر** بدقّة. شعر زوجها بالراحة، رفض الشعور بالذنب، توقّع أن تأتي إليه الأشياء بسهولة - وقد تماشى الكون مع هذه المشاعر بدقّة أيضاً..

يعتقد كثرٌ أنّ عليهم أن يعملوا بجّد، أن يكافحوا، أن يدفعوا الثمن، وأن يشعروا بالألم، ولذلك سوف يُكّافؤون على كفاحهم، لكن هذا غير متناغم مع قوانين الكون: **لا يمكنك إيجاد نهايةٍ سعيدة لرحلةٍ غير سعيدة. ذلَك يتحدّى القانون.**

ليس هناك من أدنى دليلٍ على عكس ما في **قانون الجذب**، وكان لك الفائدة في معرفة هذين الشّخصين، رؤية مواقفهم، ومشاهدة نتائجهم: أحدهما (الزوجة) تكافح، تعمل بجد، تعمل ما قد علّمه المجتمع لها، ولا تحصل على ما تريد... والآخر (الزوج) يرفض الكفاح، ويصرّ على الشعور بالراحة، ويكون هو المتلقي للثروات التي تدعمه بالراحة أكثر.

سيقول كثيرون: «حسناً ربما يكون ذلك متناغماً مع **قوانين الكون**، لكن هذا ما يزال غير صحيح» لكننا نريد منك أن تعلم بأنك عندما تدخل في تناغمٍ مع هذا القانون الفعّال، عندئذٍ ستفهم العدالة المطلقة له.

بما أن لديك السيطرة على ما تقدّمه، ما الذي يمكن أن يكون أكثر عطاءاً من الكون ليعطيك ما تقدّمه بالضبط بشكلٍ تذبذبي؟ ماذا يمكن أن يكون أكثر عدلاً من قانون الجذب الفعّال الذي يستجيب بشكلٍ متساوٍ إلى كلّ شخصٍ يقدّم تذبذباً؟ ما أن تحقّق السيطرة على الأفكار التي تفكّر بها، فإن إحساسك بالظلم سينحسر وسيحل محلّه الحيوية للحياة والحماسة للإبداع التي وُلِدَت معك. **دع كلّ شيءٍ في الكون يكون مثالاً لك للطريقة التي تعمل بها قوانين الكون.**

إذا اعتقدت أنه عليك أن تعمل بجدٍ لكي تستحقّ المال الذي يأتي إليك، عندئذ لن يأتي إليك المال ما لم تعمل بجد. لكن المال الذي يأتي استجابةً للعمل الجسدي قليلٌ جداً بالمقارنة مع ذلك الذي يأتي من خلال اصطفاف الأفكار. من المؤكّد أنك قد لاحظت عدم التكافؤ الهائل بين بعض الناس الذين يقدّمون عملاً هائلاً ليعود عليهم بالقليل. بينما ترى آخرين يقدّمون ظاهرياً عملاً صغيراً ولكنه ذو مردودٍ هائل. نريد منك أن تدرك أن هذا اللّاتكافؤ موجودٌ فقط بالمقارنة مع العمل الذي يقدّمونه، لكن لا يوجد عدم تكافؤ أو ظلمٍ مرتبطٌ **باصطفاف** القوى الموجودة ضمنهم.

النجاح المادي، أو أيّ نوع آخر من النجاح، لا يتطلّب عملاً أو فعلاً جاداً، لكنّه يتطلّب اصطفاف الأفكار. ببساطة نت لا تستطيع لا يمكنك ليليس بمقدورك أن تقدّم أفكاراً سلبية حول أشياء ترغب بها ومن ثم تعوّض عنها بالفعل أو العمل الشاق. عندما تتعلّم أن توجّه أفكارك الخاصة، ستكتشف النفوذ الحقيقي لقوة اصطفاف الطاقة.

يكون معظمكم أقرب إلى الثروة المالية أكثر مما سمحتم لأنفسكم حتى بما ترغبون به بصدق، لأنه، في الفكرة التي يمكن أن تأتي، فأنت في الحال تبدأ بالتفكير كم ستكون محبطاً إذا لم تأتِ تلك الفكرة. ولذلك،

بأفكارك الناقصة، فأنت لا تسمح لنفسك أن ترغب أو تتوقّع أيّ شيءٍ رائع من ناحية المال، وهذا هو السبب بأنك، في الغالب، تعيش تجارب ماليّة متوسطة إلى حدٍّ ما.

أنت مُحقٌّ عندما تفكّر، **بأن المال ليس كلّ شيء.** أنت بالتأكيد لا تحتاج المالَ لتتمتع بتجاربك. لكن في مجتمعك ـ حيث الكثير من الجوانب مرتبطٌ بالمال بطريقة أو بأخرى ـ يربط معظمكم المال بالحرية. وبما أن الحرية هي عقيدةٌ أساسية لوجودك، فالدخول بالاصطفاف مع المال سيساعدك على التأسيس لموضع قدم متوازنٍ والذي سيكون له قيمةٌ لك في جميع الجوانب الأخرى من تجًربتك.

هل إنفاق المال أمر مريح؟

هناك طريقةٌ سائدة جداً للنظر إلى المال وقد تم التعبير عنها من قِبَل امرأةٍ شرحت لنا أنها لطالما كانت تشعر بالضيق عندما كانت تنفق نقودها. لقد استطاعت، مع مرور الزمن، أن تدّخر القليل من المال، لكن كلّما كانت تفكّر بصرف بعضها كانت «تتجمّد» وتشعر بالخوف من الانتقال خطوةً أخرى للأمام.

أوضحنا لها: بالتأكيد هذا شيءٌ مفهوم، أنك عندما تعتقدين أن نقودك تأتي إليك بسبب العمل الذي تقدّمينه وكذلك لأنك تعتقدين أيضاً أنك لن تكوني قادرةً باستمرار على تقديم ذلك العمل، تريدين أن تحتفظي بنقودك وأن تنفقي منها بتعقّل لجعلها تدوم أكثر. على كلّ حال، ذلك الشعور بالنقص يبطئ من عملية تدفّق المزيد من النقود إلى تجربتك.

إذا كنت تشعرين بالانزعاج من فكرة إنفاق المال، عندئذ، نحن بالتأكيد لا نشجّعك على إنفاق النقود بينما أنت تشعرين بالانزعاج،

لأن أيّ عملٍ مُنجزٍ وسط شعورٍ سلبي ليس فكرةً جيدة. لكن السبب في انزعاجك ليس متعلقاً بإنفاق النقود، بل لأنه مؤشّرٌ بأن أفكارك في تلك اللحظة بشأن المال لا تتناسب تذبذبياً مع رغبتك الشخصية. **الاعتقاد بالنقص لن يتناغم مع معرفتك الأوسع، لأنه ليس هناك من نقص. أيّ انتباه إلى فقدان شيءٍ مرغوبٍ سينتج دائماً شعوراً سلبياً ضمنك لأن دليلك سيدعك تعرفين أنك ابتعدتِ عن فهمك الأساسي الأوسع للوفرة والرفاهية.**

ابحثي عن طريقة لتخفيف انزعاجك وفي النهاية حوّليه إلى الشعور بالأمل. ومن ثم إلى توقّع إيجابي: وعندئذ من ذلك المكان المستقر للشعور بالتحسّن، ذلك الشعور «بالتجمّد» ستحلّ محلّه الثقة والحماس. فيما لو كنتِ مركّزةً على نقص المال ـ أو رؤية نفسك كأنه لديك فقط العديد من السنوات لتعيشيها (وأن كل يوم تنفقين فيه هو أقرب إلى نهاية سنين حياتك) ـ ذلك الشعور بالانحطاط هو مناقضٌ لفهمك الأوسع للطبيعة الأبدية لوجودك.

وبنفس الطريقة التي تفهمينها بأنه ليس عليكِ أن تحاولي العمل المستحيل المتمثّل بسحبك الهواء الكافي إلى رئتيك ليدوم طوال اليوم أو طوال أسبوع أو طوال سنة ـ لكن بدلاً من ذلك تنفسي بسهولة، شهيقٌ وزفير، دائماً تَلَقّي ما أنت بحاجة إليه أو ترغبين به متى أردتِه أو رغبتِ به ـ فالنقود ستجري إلى داخل وخارج تجربتك بنفس السهولة عندما تحقّقي ذلك بالتوقّع بالوفرة الأبدية.

كلّ المال الذي تريدينه متوفرٌ لك لتتلقّيه. كلّ ما عليكِ فعله هو **السماح** له بالدخول في تجربتك. وكما تدخل النقود في تجربتك، تستطيعين أن تسمحي لها بأن تخرج بشكلٍ لطيف، تماماً مثل الهواء الذي تتنفسين، سيكون هناك دائماً المزيد للدخول. ليس من الضروري

أن تحرسي نقودك (مثل حبس أنفاسك وعدم تركها تخرج) لأنه عندئذٍ لن يكون هناك دخولٌ للمزيد منه. المزيد آتٍ.

أحياناً يحتجّ الناس عندما يروون قصصهم عن القلّة أو النُدرة، مشيرين إلى «واقع» النقص الذي قد عانوه، أو شهدوه، أو سمعوا عنه. ونحن نفهم بأن هناك الكثير من الأمثلة التي تشير إلى أناسَ يعانون من النقص في كثيرٍ من الأشياء التي يرغبونها. لكننا نريد منكِ أن تفهمي أن هذه التجارب عن النقص هي ليست بسبب أن الوفرة غير متاحة، لكن لأنها ممنوعة.

إن الاستمرار برواية قصص عن النقص فقط يستمر بمعاكسة رغبتك بالوفرة، ولا يمكنك أن تملكها بكلا الطريقتين: لا يمكنك التركيز على ما هو **غير مرغوب** وأن تتلقّى **ما تريد**. ليس بمقدورك التركيز على قصص المال التي تجعلك تشعر بالانزعاج وأن تسمح لما سيجعلك سعيداً بالدخول إلى تجربتك. عليك أن تبدأ رواية قصةٍ مختلفةٍ إذا أردت نتائجَ مختلفة.

سنبدأ بالقول: **أريد أن أشعر بالرضا. أريد أن أشعر بأني منتجٌ وودود. إن أفكاري هي الأساس لجذب كل الأشياء التي أعتبرها جيدة، والذي تتضمّن المال الكافي لراحتي وسعادتي، وتتضمّن كذلك الصحة والأشخاص الرائعين حولي الذين يشجعوني ويرفعون معنوياتي ويثيروني...**

ابدأ برواية قصة رغباتك، ومن ثم أضف إليها التفاصيل المتعلّقة بالجوانب الإيجابية التي بإمكانك إيجادها والتي تتناسب مع تلك الرغبات. ثم زيّن توقّعك الإيجابي بالتخمين بشعورك بالرضا، ألن يكون جميلاً لو...؟ (أمثلة).

قُلْ أشياء مثل: **فلتأتِ إليّ الأشياء الجيدة فقط. في حين أنني لا أملك**

كل الأجوبة، وبينما لا أعرف كل الخطوات، ولا أستطيع أن أحدد كل الأبواب التي ستفتح لي، أعرف بأنني حالما أتحرّك عبر الزمان والمكان، فإن الطريق سيكون واضحاً لي. أعرف بأني سأكون قادراً على اكتشاف ذلك حالما أتابع المسير. في كل مرةٍ تروي قصتك التي تجعلك تشعر بأنك أفضل، ستشعر بأنك أفضل وستتحسّن تفاصيل حياتك. كلّما حدث الأفضل، فالأفضل سيحدث.

كيف يمكن أن أغيّر نقطة الجذب الخاصة بي؟

أحياناً يصاب الناس بالقلق لأنهم يروون قصةَ ما لا يرغبون به لفترة طويلة لذلك فهُم الآن لا يملكون الوقت الكافي في حياتهم ليعوّضوا عن كل تلك السنوات التي كانوا يركّزون فيها على قلّة النقود، ولكن ما من سببٍ للقلق.

بالرغم أنه شيءٌ صحيح بأنك لا تستطيع العودة للوراء وألّا تفكّر بكل تلك الأفكار السلبية، ليس هناك من سببٍ للقيام بذلك حتى لو استطعت، لأن كل قوّتك موجودةٌ في حاضرك الآن. حالما تجد فكرةً تُشعرك بشكلٍ أفضل الآن، فإن نقطة جذبك ستتغيّر، الآن!

السبب الوحيد الذي ربما يبدو وكأنّ التفكير السلبي الذي كُنْت قد التقطته منذ عدة سنوات مضَت، له تأثيرٌ على حياتك الآن، هو أنك لطالما استمريت بتسلسل الأَفكار أو المعتقدات السلبية خلال تلك السنوات التي مضت. الاعتقاد هو فقط فكرةٌ تستمر بالتفكير بها. لا يتعدّى المُعتَقَد عن كونه نمطاً زمنياً من الأفكار، ولديك القدرة ـ حتى لو حاولت قليلاً ـ أن تبدَأ نمطاً جديداً، أن تروي قصةً جديدة، أن تحقّق تذبذباً مختلفاً، وأن تغيّر نقطة جذبك.

فقط الإجراء البسيط من ملاحظة كم من الأشياء بإمكانك أن

تشتري في يوم واحد.بمبلغ 100 دولار الذي تحمله معك سيُعدّل بشكل تدريجي نقطةَ جذبكِ المالية. تلك العملية البسيطة كافية لترجيح كفّةَ الميزان التذبذبي لديك لتُريكَ نتائجاً ملموسةً فعلية في جذبك للنقود. ذهنياً أنفقْ نقودك وتخيّل نمط حياة متحسّن. استحضر عن عمد شعور الحرية بتَخيّل كيف سيبدو لو كانَ لديك كميةٌ كبيَرة من المالَ تحت تصرّفك.

كما ترى، فإن **قانون الجذب** يستجيب لتذبذبك، وليس إلى الواقع الذي تعيشه حالياً، لكن إذا ما استمر تذبذبك محافظاً فقط على الواقع الذي تعيشه، لا شيء سيتغيّر. بمقدورك بسهولة أن تغيّر نقطة جذبك التذبذبية بتصوّرِ نمط الحياة الذي ترغبه والإبقاء على تركيزك على تلك التخيّلات حتى تبدأ الشعور بالراحة، والذي سيشير إلى أن تحوّلاً ترددياً حقيقياً قد ظهر.

معاييري هي لي وأنا من يضعها

أحياناً من إدراك النقص بالمال، تعتقد بأنك تريد كل شيءٍ تراه. أي أن نوعاً من الرغبة الجامحة ترتفع ضمنك، والتي تعذّبك عندما لا تملك المال لتنفقه أو تسبّب لك حزناً أكبر عندما تستسلم للشهوة وتنفقُ نقوداً لا تملكها، وتغوص عميقاً بالدين. لكن تلك الشهوة لإنفاق المال تحت هذه الظروف هي حقاً إشارةٌ مزيفة، لأنها لا تأتي من الرغبة الحقيقية بامتلاك هذه الأشياء. **إن شراء شيءٍ آخر أيضاً وإحضاره للمنزل لن يشبع هذه الرغبة، لأن ما تشعر به حقاً هو فراغ والذي يمكن أن يُملأ فقط بالدخول إلى الاصطفاف الترددي مع من ـ تكون ـ أنت ـ بالفعل.**

أنت حالياً تشعر بعدم الأمان، عندما من ـ **تكون ـ أنت ـ بالفعل** هو شخصٌ ما آخر آمنٌ بالمطلق. أنت حالياً تشعر بالنقص، عندما **من ـ تكون ـ أنت ـ بالفعل** هو شخصٌ ما مُكتَفٍ. أنت تشعر بالقلّة، عندما من

ـ تكون ـ أنت ـ بالفعل هو شخصٌ ميسور. إنه التحوّل التذبذبي ذلك الذي تتوق إليه، وليست القدرة على شراء شيءٍ ما. عندما تكون قادراً على إنجاز وتحقيق اصطفافك الشخصي بشكلٍ مستمر، سيصب الكثير من المال في تجربتك الشخصية (إذا كانت تلكَ رغبتك)، ومن المحتمل كثيراً أن تُنفق مبالغ كبيرة من المال على أشياء ترغبها، لكن مشترياتك ستبدو مختلفةً عنك كثيراً عندئذ. فلن تشعر بالحاجة أو الفراغ الذي تحاول أن تملأه بمشترياتك، لكنّ بدلاً من ذلك ستشعر باهتمام مُرْضٍ في شيءٍ ما، والذي بسهولة سيشق طريقه إلى تجربتك، وإلى كُل جزءٍ من العملية ـ من الفكرة الاستهلالية إلى التوضيح الكامل الداخل في تجربتك ـ سيجلب لك شعوراً بالرضا والمتعة.

لا تَدَع الآخرين يضعون المعايير بشأن كم من النقود عليك أن تملك ـ أو بشأن ما يجب عليك أن تفعل بها ـ لأنك الوحيد الذي يستطيع أن يفعل هذا بدقّة. ادخل بالاصطفاف مع من ـ تكون ـ أنت ـ بالفعل، واسمح للأشياء التي ساعدتك الحياة أن تعرف بأنك تريد أن تتدفّق إلى تجربتك.

هل يجدي نفعاً «التوفير من أجل الأمان»؟

كان عند رجلٍ قريبٍ منا ذات مرة معلّمٌ أخبره أن يضع بعض النقود جانباً من أجل الأمان وكانت مثل «التخطيط من أجل كارثة» وفي الحقيقة أن الفعل ذاته في محاولة الشعور بشكلٍ آمن أكثر سوف يقود بشكلٍ عملي إلى المزيد من انعدام الأمان لأنه يجذب الكوارث غير المرغوبة. وقد أراد أن يعرف إن كانت تلك الفلسفة تتوافق مع تعاليمنا بشأن **قانون الجذب**.

أخبرناه: كان هذا المعلّم محقاً بالإشارة إلى أن الانتباه إلى أي شيء يجلب المزيد من جوهره إليك، ولذلك إذا كان مفروضاً عليك أن

تركّز على فكرة الأشياء السيئة الممكنة التي تلوح هناك في مستقبلك، فإن الانزعاج الذي من الممكن أن تشعر به كلّما تأمّلت تلك الأشياء غير المرغوبة سيكون مؤشّرك بأنك، في الحقيقة، في عملية جذبٍ لها. لكن ذلك محتملٌ جداً لاعتبار إمكانية حدوث شيءٍ غير مرغوبٍ به سريعاً في المستقبل، مثل الحالة المادية التي تجعلك تشعر بعدم الأمان عندما تفكّر بها، والتي من الممكن أن تجعلك تفكّر بالاستقرار المالي الذي ترغبه. وعندما تركّز على الأمان الذي ترغب به، ربما تكون مُلهَماً بشكلٍ جيد لفعل ما يمكن أن يحسّن من حالة الأمان تلك.

إن عملية توفير المال، أو الاستثمار في الأصول، في مضمونها هي ليست شيئاً سلبياً أو إيجابياً، لكن ذلك المعلّم سيكون مصيباً لو قال بأنك لا تقدر على الوصول إلى برّ الأمان من موطئ قدم غير آمن. **إن تشجيعنا هو أن تستخدم قوة عقلك للتركيز على الأمان الذي يمنحك الشعور الجيد الذي تبحث عنه ومن ثم القيام بالعمل الإيجابي مهما كان والمستوحى لك من ذلك الموقع الذي تشعر فيه بالرضا. أيّ شيءٍ والذي يبدو جيداً بالنسبة لك هو في انسجام مع ما ترغبه. أيّ شيءٍ يبدو سيئاً لك هو ليس في انسجامٍ مع ما ترغبه. إنه حقاً بتلك البساطة.**

يقول البعض أنه لا ينبغي عليك أن تريد المال إطلاقاً لأن الرغبة بالمال هي مادية وليست روحية. لكن نريد منك أن تتذكّر بأنك هنا في هذا العالم المادي جداً حيث الروح قد أصبحت مادة. أنتم هنا في أجسادكم المادية جداً وعلى هذا الكوكب المادي جداً حيث يكون ذلك المزيج الروحي مع الجانب المادي. **ليس بإمكانكم أن تفصلوا أنفسكم عن الجانب الروحي فيكم، وبينما أنتم هنا في هذه الأجساد، لا يمكنكم أن تفصلوا أنفسكم عما هو طبيعيٌ أو مادي. كل هذه الأشياء الرائعة في الطبيعة المادية التي تحيط بكم هي روحية بالطبيعة.**

رواية قصة جديدة عن الوفرة، المال، والرفاهية المادية

لا يستجيبً قانون الجذب إلى الواقع الذي تعيش به حالياً ويدوم إلى الأبد، لكنه عوضاً عن ذلك يستجيب إلى الأنماط التذبذبية في التفكير التي تنبثق منك. لذلك حالما تبدأ برواية قصة من تكون أنت - في علاقتك بالمال - من منظور ما ترغبه بدلاً من منظور ما أنت تعيش به في الحقيقة حالياً، ستتبدّل أنماط التفكير لديك، وكذلك سيحدث مع نقطة جذبك.

ما يكون ليس له أيّ أثر على ما هو قادم مالم تستمر برواية قصة ما يكون بشكلٍ مستمرٍّ كما هو. بالتفكير والحديث أكثر بشأن كيف تريد أن تكون حياتك حقاً، فأنت تسمح لما تعيشه حالياً أن يكون مكان انطلاقٍ من أجل المزيد. لكن إذا كنت تتكلّم غالباً عمّا يكون، من ثم تقفز إلى شيءٍ آخر، فبذلك تقفز نحو المزيد من الشيء نفسه.

لذلك خُذ بعين الاعتبار الأسئلة التالية، متيحاً لأجوبتك أن تتدفّق بشكلٍ طبيعي في الرد عليها، ومن ثم اقرأ بعض الأمثلة بشأن ما تعتبره قصتكَ الجديدة بشأن المال التي يمكن أن تبدو مماثلة. ومن ثم، ابدأ برواية قصتك الخاصة بك والمتطوّرة الجديدة حول صورتك المالية، وراقب كم ستبدأ كل الظروف والأحداث بسرعةٍ وبشكلٍ مؤكد تدور حولك لجعل قصتك الجديدة واقعاً:

- هل لديك المال في حياتك كما ترغب به الآن؟

- هل الكون وَفير؟

- هل لديك الخيار لامتلاكك الكثير من النقود؟

- هل كانت كمية المال التي قد تلقّيتها في حياتك قد قُرِّرَت قبل أن تولد؟

- هل أنت موضع التنفيذ - من خلال قوة فكرك الحالي - بشأن كمية المال الذي سيتدفق إليك؟

- هل لديك القدرة على تغيير حالتك المالية؟

- هل أنت في سيطرةٍ على حالتك المادية؟

- هل ترغب بالمزيد من المال؟

- بمعرفة ما تعرفه الآن، هل الوفرة المالية مضمونة؟

مثالٌ عن قصتي «القديمة» بشأن المال

هناك الكثير من الأشياء التي أريدها ولا أستطيع شراءها. أنا أجني المزيد من المال هذه الأيام أكثر من أي يوم سابق، ولكن يبدو أن المال صعبٌ الحصول عليه كما هو دوماً. يبدو تماماً وكأني لا أستطيع النجاح في تحقيقيه.

يبدو وكأني قد قلقْت بشأن المال طوال حياتي. أتذكّر كم عَمل والدي بجدّ وكان قَلَق أمي الدائم بشأن المال، وأنا أظن أني قد ورثت كل ذلك. لكنّ ذلك لم يكن النوع من الإرث الذي أملْتُ به. أعرف أنه يوجد أناسٌ أثرياء حقاً في العالم ومن المفروض ألّا يقلقوا بشأن المال، لكني لا أعرف أحداً منهم حَوْلي. كل شخصٍ عرفته حتى الآن تماماً يكافح وهو قلقٌ بشأن ما قد يحدث لاحقاً.

لاحظ كيف أن هذه القصة بدأت بملاحظة الحالة غير المرغوبة الراهنة، ثم انتقلت إلى تبرير هذه الحالة، ومن ثم إمعان النظر بالماضي للمزيد من التأكيد على المشكلة الحالية، والذي يعمل على تضخيم الاستياء أكثر، ومن ثم الانتقال إلى منظورٍ أوسع للنقص الملموس. **عندما تبدأ برواية قصة سلبية، فسيساعدك قانون الجذب للوصول ابتداءً من منظورك الحالي، إلى ماضيك، وحتى إلى مستقبلك، لكن سيستمر نفس**

النمط الترددي للنقص. عندما تركّز على القلّة في موقف الشكوى، فأنت تؤسّس لنقطة تذبذبية من الجذب والتي عندئذ ستمنحك الوصول إلى المزيد من الأفكار من الشكوى سواء كنت مركزاً في حاضرك، ماضيك، أو مستقبلك.

سوف يغيّر جهدك المتعمّد لرواية قصة جديدة ذلك. وستؤسّس قصتك الجديدة لنمط جديد من التفكير، وستزوّدك بنقطة جذب جديدة من حاضرك، حول ماضيك، وإلى مستقبلك. سيؤسّس الجهد البسيط في البحث عن الجوانب الإيجابية من حيث تقف تماماً لتردد اهتزازي جديد ولن يؤثّر فقط على الطريقة التي تشعر بها الآن وحسب، بل سيبدأ بالجذب الفوري للأفكار، للأشخاص، للظروف، وللأشياء التي تسعدك.

مثال عن قصتي «الجديدة» بشأن المال

أحب فكرةَ بأن المال متوفرٌ مثل الهواء الذي أتنفّسه. أحب فكرة شهيقِ وزفيرِ المزيد من المال. من الممتع أن أتخيّل الكثير من المال يجري إلي. أَستطيع رؤية كيف أن شعوري تجاه المال سيؤثّر على المال الآتي إلي. أنا سعيدٌ لفهم ذلك مع ممارسة قدرتي على السيطرة على موقفي بشأن المال، أو بشأن أيّ شيءٍ آخر. ألاحظ بأنه كلّما رويت قصتي عن الوفرة أكثر، شعرتُ بأني أفضلَ.

أوّد المعرفة بأنني صانع واقعي الشخصي وبأن المال الذي يصبّ في تجربتي مرتبطٌ بشكل مباشر بأفكاري. وأوّد المعرفة بأني أستطيع تعديل كمية المال الذي أتلقّاه بتعديل أفكاري.

والآن لأني أفهم صيغة الخلق، والآن لأني أفهم بأني أحصل على جوهر ما أفكر بشأنه، والأكثر أهمية، الآن لأني أفهم بأني أستطيع أن

أروي بالطريقة التي أشعر فيما لو كنت أركّز على المال أو على نقص المال، أشعر بالثقة بأنني في وقتٍ ما، سوف أرتّب أفكاري مع الوفرة، وستصبّ النقود بقوة في تجربتي.

أعرف بأن الناس من حولي يحملون العديد من المفاهيم المختلفة حول المال، الثروة، الإنفاق، التوفير، الإحسان، إعطاء المال، تلقّي المال، كسب النقود، إلخ ....، وليس بالضرورة بالنسبة لي فهم آرائهم وتجاربهم. أنا مرتاحٌ لمعرفة أنه ليس ضرورياً تصنيف كلّ ذلك. من الجميل معرفة بأن عملي الوحيد هو أن أرتّب أفكاري الخاصة بشأن المال مع رغباتي الشخصية بشأن المال، ولذلك حينما أشعر بالرضا، أكون قد وجدت ذلك الاصطفاف.

أحبّ معرفة بأنه شيءٌ جيدٌ لي أن أشعر من حينٍ لآخر بالعاطفة السلبية فيما يتعلّق بالمال. لكن نيّتي أن أوَجّه أفكاري بسرعةٍ في اتجاهات الشعور بشكلٍ أفضل، لأنه شيءٌ منطقي بالنسبة لي بأن تلكَ الأفكار التي تبدو جيدةً عندما أفكّر بها ستأتي بنتائج إيجابية.

أفهم بأن المال سوف لن يظهر بالضرورة على الفور في تجربتي في تغيير تفكيري، لكني أتوقّع أن أرى تحسّناً ثابتاً كنتيجة لجهدي المتعمّد بالتفكير بأفكار تجعلني تشعر بشكلٍ أفضل. إن أول دليل لاصطفافي مع المال ستكون مشاعري المتحسّنةً، مزاجي المتحسّن، وموقفي المتحسّن، ومن ثم التغيّرات الحقيقية في حالتي المالية ستتبعها سريعاً. أنا متأكّدٌ بشأن هذا.

أنا مدركٌ للارتباط المطلق بين ما أفكّر وأشعر به بشأن المال وما يحدث في الحقيقة في تجربة حياتي. أستطيع رؤية الدليل على قطعية قانون الجذب والاستجابة التي لا تخطئ لأفكاري، وأنا آمُل بالمزيد من الأدلة فيما يتعلّق بأفكاري المتحسّنة.

أستطيع أن أشعر بالنفوذ الكبير للطاقة لِكَوْني أكثر دقّةً تجاه أفكاري.

أؤمنُ، على عدّة مستويات، أني لطالما عرفت بذلك، ويبدو أمراً جيداً العودة إلى معتقداتي الرئيسيّة بشأن قوتي وقيمتي وجَدارَتي.

أعيش حياةً وفيرة جداً، ويبدو رائعاً إدراك بأنه مهما يكن ما تدفعني تجربة الحياة أن أرغب به، أستطيع إنجازه. أحب معرفة بأني بلا حدود.

أشعر بالراحة الهائلة في معرفة أنه ليس من المفروض عليّ أن أنتظر المال أو الأشياء أن تتحقّق قبل أن أتمكّن من الشعور بشكلٍ أفضل. وأنا الآن أفهم بأنه عندما أشعر بشكلٍ أفضل، فإن الأشياء والتجّارب والمال الذي أرغب به يجب أن يأتي.

كما السهولة التي يجري بها الهواء عند الشهيق والزفير في جسدي، كذلك يكون الأمر بالنسبة للمال. فتقوم رغباتي بجذبه، وتدعه راحة أفكاري يجري خارجاً. للداخل والخارج. جيئة وذهاباً. يتدفّق دائماً. وسهلٌ دوماً. مهما يكن الذي أرغب به، وفي أيّ وقتٍ أرغبه، وبالقدر الذي أرغبه، جيئة وذهاباً.

ليس هناك طريقةٌ خاطئة أو صحيحة لرواية قصتك المتحسّنة. ربما تكون عن تجارب ماضيك، أو حاضرك، أو مستقبلك. المعيار الوحيد المهم هو بأن تكون مدركاً لنيّتك لرواية نسخةٍ محسّنة، وتمنح شعوراً أفضل لقصتك. إن رواية العديد من القصصِ القصيرة التي تمنحك الشعور بالرضا من خلال يومك ستغيّر نقطة جذبك. فقط تذكّر بأن القصة التي ترويها هي أساسُ حياتك. لذلك قم بروايتها بالطريقة التي ترغبها أن تكون.

الجزء الثالث

الحفاظ على رفاهيّتي الجسدية

أفكاري تخلق تجربتي الجسدية

إنَّ فكرة «النجاح»، لمعظم الناس، تدور حول المال أو كسب الثروة أو الممتلكات الأخرى. لكنّنا نعتبر حالة الفرح هي الإنجاز الأعظم في مسألة النجاح. وفي الوقت الذي يعزّز فيه الحصول على المال والممتلكات الرائعة حالة السعادة لديك، فإن الحصول على جسد طبيعي ومشاعرَ جيدة يُعتبر العامل الأعظم إلى حدٍّ بعيد من أجل الحفاَظ على حالةٍ من السعادة والرفاهية.

أن كل جزءٍ من حياتك يتم اختباره من خلال منظور جسدك الطبيعي، وعندما تشعر بأنك جيد، يبدو كل شيءٍ تنظر إليه أفضل. وبالتأكيد من الممكن الحفاظ على موقفٍ جيد حتى لو كان جسدك الطبيعي ضعيفٌ بطريقةٍ ما، لكن الجسدَ ذو المشاعر الجيدة هو أساسٌ قوي من أجل موقفٍ جيِّد متواصل. وهكذا ليس مستَغْرَباً بأن الطريقة التي تشعر بها تؤثّر على أفكارك ومواقفك من الأشياء، وبما أن أفكارك ومواقفك تساوي نقطة جذبك، وبما أن نقطة جذبك تساوي الطريقة التي تستمرّ بها حياتك حتى النهاية، **هناك بعض الأشياء ذات أهميةٍ أعظم من إنجاز الجسد الذي يتمتّع بمشاعرَ جيدة.**

أنه أمرٌ ممتعٌ تماماً أن نلاحظ بأنه ليس فقط الجسد المعافى يثير أفكاراً

إيجابية، وكذلك، الأفكار الإيجابية تحفّز الجسد المعافى أيضاً. هذا يعني بأنه ليس من الضرورة أن تكون في حالة صحية جيدة لكي تجد مشاعر الراحة التي يمكنها أن تؤدّي في نهاية الأمر إلى مزاج أو موقف رائع، لأنه إذا كنتَ قادراً لدرجة ما أن تجدَ الراحة حتى لو كان جسدك متأذياً أو مريض، سوف تجد تحسّناً جسدياً، لأن أفكارك تخلق واقع حياتك.

الشكوى عن الشكوى هي أيضاً شكوى

يشتكي العديد بأنه من السهل أن تكون متفائلاً عندما تكون شاباً وفي صحة جيدة، لكنه صعب جداً عندما تصبح أكبر سناً أو أكثر مرضاً... إلا أننا لا نشجّع أبداً استخدام عمرك أو حالتك الصحية المتردية الراهنة كفكرةٍ محددة والتي تمنعك من التحسّن أو الشفاء.

ليس لدى معظم الناس أيّ فكرةٍ عن قوةِ أفكارهم الخاصة. ولا يدركون بأنه بينما يستمرّون في إيجاد أشياءَ يشتَكون منها، فهُم لا يسمحون بمعافاتهم الجسدية المادية الخاصة. ولا يُدرِك العديد بأنهم قبل أن يكونوا متذمّرين من جسد متألّم أو مرض عُضال، كانوا قبلها يشتكون من أشياءَ أخرى كثيرة. ليس مهماً إذا كان موضوع شكواكَ عن شخص غاضب منه، أو شخص ما غدر بك، أو سلوك في الآخرين تعتقدُ بأنه خاطئ، أو مشكلةٌ مَا في جسدك المادي الشكوى هي الشكوى، ولا تسمح بالشفاء.

لذلك سواء كنت تشعر بأنك جيد وتبحث عن طريقة للحفاظ على تلك الحالة الجيدة لوجودك أو فيما إذا كان جسمك الطبيعي واهنٌ بطريقة ما وكنتَ تبحث عن الشفاء، فالعملية هي ذاتها: **تعلّم أن توجّه أفكارك باتجاه الأشياء التي تُشعرك بالرضا، واكتشف القوة التي تأتي فقط من خلال الاصطفاف التذبذبي مع المصدر.**

وبينما تستمرّ في قراءة هذا الكتاب، سيتم تذكّر الأشياء التي قد عرفْتَها طويلاً قبل ولادتك، وسوف تشعر بالتناغم مع هذه القوانين والعمليات التي ستعطيك الشعور بالقوة. وعندئذ كل ما هو مطلوبٌ من أجل تحقيق والحفاظ على جسد صحيّ ومعافًى هو بالانتباه المتأنّي إلى الأفكار والمشاعر والرغبة الصادقة للشعور الجيد.

أستطيع أن أشعر أنني بحالة جيدة في جسدي

إذا كنت تشعر بأنك لست على ما يرام أو لا تبدو على النحو الذي تريده، سينعكس ذلك على كل الجوانب في تجربة حياتك، ولهذا السبب فإننا نرغب بأن نؤكّد على القيمة في جعل جسدك متوازناً ومرتاحاً وصحياً. ليس هناك أيّ شيءٍ في الكون يستجيب أسرع لأفكارك من جسمك الطبيعي، ولذلك فإن الأفكار المصطفّة تؤدّي إلى استجابةٍ سريعة ونتائج جليّة.

إن عافيتك الجسدية هي حقاً الموضوع الأسهل الذي لديك السيطرة المطلقة عليه، لأنه الشيء الوحيد الذي يخصّك. على كلّ حال، لأنك تترجم كلّ شيءٍ في هذا العالم من خلال عدسات شعور جسدك الطبيعي، وإذا خرجت عن التوازن، يمكن أن يؤثّر ذلك بشكلٍ سلبي على جزءٍ كبيرٍ من حياتك أكثر من جسدك الطبيعي فقط.

لن تكون واضحاً بشأن رغبتك أن تكون معافى وتشعر بالرضا أكثر من الوقت الذي تشعر فيه بأنك مريضٌ وتشعر بالسوء، ولذلك فإن معاناتك من المرض هي منصّة إطلاقٍ قوية للبحث عن الصحة الجيدة. لذلك، إذا استطعت في اللحظة التي قد دفعك فيها مرضك للبحث عن الصحة، أن تحوّل انتباهك الكامل إلى فكرةِ أن تكون معافى، فإنها ستظهر مباشرة، لكن على الأغلب، كوْنَك تشعر الآن بالسوء، فذلك ما استرعى انتباهك. عندما تكون مريضاً، من المنطقي أن تلاحظ كيف

تشعر، وبذلك، ستطيل فترة المرض... ولكن ليس انتباهك لنقص الصحة هو الذي جعلك مريضاً. بل بسبب انتباهك لفقدان الكثير من الأشياء التي ترغب بها.

الانتباه الطويل إلى الأشياء غير المرغوبة يضعك في مكان يمنع تعافيك الجسدي، ويعوّق أيضاً الحلول المتعلّقة بالمواضيع الأخرى التي تركّز عليها. **إذا استطعت تركيز انتباهك على فكرة اختبار العافية الصحية مع أكبر قدر من العاطفة الذي تركّز فيه على غيابها، ليس شفاؤك فقط ما سيكون أسرع، بل الحفاظ على صحتك الجسدية وتوازنك سيكون أسهل أيضاً.**

الكلمات لا تقوم بالتعليم، بل تجارب الحياة تفعل

ببساطة، سماعُ الكلمات، حتى عندما تكون الكلمات المثالية التي تفسّر الحقائق بدقة، لا تحقّق الفهم، لكن المزج بين الكلمات الدقيقة للتفسير، مقرونةً بتجربةِ الحياة وهذا شيءٌ ثابتٌ دوماً مع قوانين الكون Laws Of the Universe، هو ما يجلب الفهم. إنّنا نتوقّع بأنك عندما تقرأ هذا الكتاب وتعيش حياتك، سوف تحقّق فهماً تاماً للطريقة التي تظهر بها كل الأشياء في تجربتك وسوف تحقّق سيطرةً تامة على كل جوانب حياتك الخاصة، وعلى وجه الخصوص الأشياء التي يجب عليك القيام بها تجاه جسدك.

ربما يكون وضعك الجسدي بالضبط تماماً كما تريده أن يكون. إذا كان الحال هكذا، إذاً استمر بالتركيز على جسدك كما هو، واشعُر بالتقدير لكل الجوانب التي تُسعدك، سوف تحافظ على ذلك الظرف. ولكن إذا كان هناك تغيّراتٌ تريد القيام بها، فيما لو كانت تتعلّق بالمظهر الخارجي أو قوة التحمّل أو الصحة، عندئذ سيكون ذا أهمية كبرى بالنسبة لك لتبدأ رواية قصةٍ أخرى مختلفة، ليس في ما يخصّ جسدك

وحَسْب، ولكن في ما يخصّ كل المواضيع التي كانت تزعجك. وعندما تبدأ بالتركيز الإيجابي، وتبدأ الشعور جيداً حول العديد من المواضيع التي كانت تشعرُك غالباً بازدياد الشغف داخلك، سوف تبدأ الشعور بقوة الكون ـ القوة التي تخلق العوالم ـ تتدفّق داخلك.

أنت الوحيد الذي يبدع في تجربتك الخاصة، لا أحد آخر. وكل شيءٍ يأتي إليك يأتي بقوة فكرِك.

عندما تركّز بما فيه الكفاية لدرجة شعورك بالشغف، فإنك تُسخّر المزيد من القوة وتحقّق نتائج أكبر. الأفكار الأخرى ـ وهي مهمةٌ ولها قدراتٌ خلّاقة ـ فهي تحفظ عادةً الشيء كما خلقْتَه تماماً. وهكذا، يستمر العديد من الناس في الحفاظ على التجارب الجسدية غير المرغوبة ببساطة عبر تقديم أفكارٍ ـ غير فعالة، وليست مصحوبة بانفعالٍ قوي ـ مستمرّة. بتعبيرٍ آخر، هم يستمرّون فقط برواية نفس القصص عن أشياء تبدو غير عادلة، أو عن أشياء غير مرغوبة لا يتوافقون معها، وبالقيام بذلك يحافظون على الظروف غير المرغوبة. **الغاية البسيطة من رواية حكايات تعطيك شعوراً أفضل بشأن كل المواضيع التي تركّز عليها سيكون لها تأثيرٌ كبير على جسدك الطبيعي. لكن بما أن الكلمات لا تقوم بالتعليم، إن اقتراحنا هو أن تحاول قصّ حكايةٍ مختلفةٍ لفترةٍ ما وثم لاحِظ ما سيحدث لنفسك.**

قانون الجذب يوسّع كل فكرة من أفكاري

يقول قانون الجذب أن **الشبيه يجذب شبيهه**. بتعبيرٍ آخر، فإن أيّ شيءٍ تفكّر به في أيّ لحظة، يجذب بنفسه أفكاراً تشبهه. لذلك كلّما فكّرت بموضوع غير سار، تجر العديد من الأفكار غير السارة التي تخصّ ذلك الموضوع بسرعة. وتجد نفسك، خلال فترةٍ قصيرة، لست تعاني فقط ما تعانيه في هذه اللحظة، ولكنّك تصل إلى ماضيك

من أجل المزيد من المعطيات التي تتوافق مع هذا الاهتزاز. والآن، من خلال **قانون الجذب**، حالما تتوسّع فكرتك السلبية تناسبياً، كذلك تفعل عاطفتك السلبية.

سرعان ما تجد نفسك تناقش الموضوع غير السار مع الآخرين، ويضيفون عليه، وغالباً ما يصلون إلى ماضيهم... حتى، **خلال فترة قصيرة من الزمن، معظمكم، في أيّ موضوعٍ تتأمّلونه طويلاً، تجذبونَ معلومات داعمة كافية بحيث تؤدي إلى جوهر موضوع التفكير في تجربتك.**

من الطبيعي أنه بمعرفتك ما لا تريده، تكون قادراً على توضيح ما تريد. وما من خطأ في التعرّف على المشكلة قبل البدء بالبحث عن حلٍّ لها. لكن العديد من الناس، مع مرور الزمن، يصبحون مهتمون بالمشكلة أكثر من الاهتمام بحلّها، وعبر دراستهم وشرحهم للمشكلة، يستمرّون في إطالة أمد المشكلة.

مرةٌ أخرى، إن رواية قصة مختلفة له قيمةٌ كبرى: ارو قصةً تهتم بالحل بدلاً من رواية قصة تهتم بالمشكلة. إذا انتظرت حتى تصبح مريضاً قبل أن تبدأ محاولة التركيز بشكلٍ إيجابي أكثر، سيكون أصعب من البدء في رواية قصة عن العافية مع موقع شعورك الجيد... ولكن، على أية حال، فإن قصتكَ الجديدة، مع مرور الزمن، ستجلب لك نتائج مختلفة. والتي ستجرّ شبيهتها. لذا ارو القصة التي تريد أن تعيشها وسوف تعيشها في النهاية.

يقلق بعض الناس كونهم يشعرون بالمرض منذ حين، فهم لا يستطيعون الآن أن يكونوا على ما يرام. لأن مرضهم يأخذ كل اهتمامهم، ولذلك فإن اهتمامهم بالمرض يدوم أكثر من المرض. نحن متّفقون، وسيكون ذلك صحيحاً فيما لو كان لديهم فقط القدرة على

التركيز على ما هو قائمٌ في هذه اللحظة. ولكن بما أنه من الممكن التفكير حول الأشياء أكثر مما يجري الآن تماماً، من الممكن أن تتغيّر الأشياء. على كل حال، لا يمكنك التركيز فقط على المشاكل الجارية الآن وأن تحقّق التغيير. عليك التركيز على النتائج الإيجابية التي تنشدها لكي تحصل على شيءٍ مختلف.

إن قانون الجذب The Law of Attraction يستجيب إلى تفكيرك، وليس إلى واقعك الراهن. عندما تغيّر التفكير، سوف يتغيّر واقعك ليصبح ليتوافق معه. إذا كانت تسير الأمور على ما يرام بالنسبة لك الآن، فإن التركيز على ما يحدث الآن سيسبّب استمرار الرفاهية، ولكن إذا كان هناك أمورٌ تحدث الآن وغير سارة، عليك أن تجد طريقةً ما تبعد اهتمامك عن تلك الأشياء غير المرغوبة.

لديك القدرة على تركيز أفكارك ـ عن نفسك، وعن جسدك، وحول المسائل التي تهمّك ـ في اتجاه مختلف عما يجري الآن تماماً. ولديك القدرة على تخيّل الأشياء القادمة أو على تذكّر الأشياء التي حدثت من قبل، وعندما تفعل ذلك مع النية المقصودة لإيجاد الأشياء ذات الشعور الجيد للتفكير والحديث عنها، يمكنك بسرعة أن تغيّر أساليب تفكيرك، وبالتالي تذبذبك، وأخيراً... تجربة حياتك الكاملة.

خمس عشرة دقيقة لرفاهيّتي المتعمّدة

ليس سهلاً أن تتخيّل قَدَماً سليمة عندما تكون إصبع قدمك تؤلمك، لكن ذو أهمية كبيرة لك أن تفعل كل شيءٍ تُلهي به نفسك عن تلك الإصبع المتألّمة. على كل حال، إن الوقت الذي تعاني فيه من ألم جسدي حاد هو ليس الوقت الفعّال لتخيّل الرفاهية. وإن أفضل وقتٍ للقيام بذلك عندما تشعر بالأفضل عادةً. وبمعنى آخر، إذا كنت تشعر جسدياً أفضل خلال الجزء الأول من النهار، اختر ذلك الوقت من أجل تصوّرك

لقصتك الجديدة. وإذا شعرت بأنك أفضل بعد أخذ حمّامٍ دافئٍ طويل اختر ذلك الوقت من أجل التصوّر.

اجلِس جانباً لمدة خمسَ عشرة دقيقة تقريباً حيث تستطيع أن تُغلق عينيك وتبتعد قدر ما تستطيع عن وَعيك لما هو جارٍ. حاول أن تجد مكاناً هادئاً لا تكون فيه مشتتاً، وتخيّل نفسك في حالةٍ جسدية رائعة. تخيّل أنك تمشي برشاقةٍ وتتنفّس بعمقٍ وتستمتع بالهواء الذي تستنشق. وتخيّل أنك تمشي برشاقةٍ على منحدرٍ مائلٍ قليلاً، وابتسم تقديراً لقوة تحمّل جسدك. شاهدْ نفسك تنحني وتتمدّد وتستمتع بمرونة جسدك.

خُذ وقتك باكتشاف السيناريوهات السارّة مع هدفٍ الوحيد هو الاستمتاع بجسدك وتقدير قوّته، وقدرته على التحمّل، ومرونته وجماله. **عندما تتصوّر من أجل متعة التصوّر بدلاً من التصوّر بغاية تصحيح بعض النقص، تكون أفكارك أكثر نقاءً، ولذلك أكثر فعالية. وعندما تتخيّل لكي تتغلّب على شيءٍ ما خاطئ، فإن أفكارك تتمدّد نحو الجانب المُحتاج من المعادلة.**

يشرح بعض الناس أحياناً بأن لديهم رغباتٌ مكبوتة قديماً ولم تظهر، ويجادلون بأن كتاب **قانون الجذب** غير فعّال لهم. لكن الأمر يتعلّق بكونهم يبحثون عن التحسّن من موضع الإدراك الشديد لنقص ما يرغبون. يحتاج الأمر إلى وقتٍ من أجلَ إعادة توجيه أفكارَك بحيث تتركّز على الأغلب نحو ما تُريد، ولكن في الوقت الذي يبدو بأن الأمر طبيعيٌ بالنسبة لك للقيام به. ومع الزمن، فإن قصتك الجديدة ستكون تلك التي ترويها بسهولةٍ أكثر.

إذا أخذت الوقت الكافي لتخيّل جسمك بشكلٍ إيجابي، فإن تلك الأفكار الجيدة ستصبح سائدة، وعندئذٍ فإن حالتك الجسدية يجب

أن تذعن لتلك الأفكار. إذا كنت تركّز فقط على الظروف كما هي موجودة، لن يتغيّر أيّ شيء.

بينما أنت تتخيّل وتتصوّر وتصف قصتك الجديدة بالكلمات، وفي الوقت المطلوب سوف تصدّق القصة الجديدة، وعندما يحدث ذلك، سوف يتدفّق الدليل بسرعة في تجربتك. الاعتقاد هو مجرّد فكرة تستمر بالتفكير فيها، وعندما تطابق معتقداتك رغباتك، عندئذٍ يجب أن تصبح رغباتك هي واقعك التي تعيش.

لا شيء يقف بينك وبين أيّ شيء ترغبه أكثر من أنماط تفكيرك. ليس هنالك من جسم طبيعي - ليس مهماً حالة التراجع، وليس مهماً ما هي الظروف - لا يستطيع تحقيق ظرف متحسّن. لا شيء آخر في تجربتك يستجيب بسرعة إلى أساليب تفكيرك كما يفعل جسمك الطبيعي.

أنا لست مُلزماً بمعتقدات الآخرين

بقليل من الجهد المركّز في الاتجاه الصحيح، ستحقّق نتائجَ رائعة، وفي الوقت المحدد، سوف تتذكر أنه بإمكانك أن تكون أو تعمل أو تحصل على أيّ شيءٍ تركز عليه وتحقّق الاصطفاف التذبذبي معه.

لقد نشأتَ في هذا الجسم الطبيعي وفي هذا العالم المادي من خلال منظورك اللامادي، قد كنتَ واضحاً جداً حول غايتك أن تكون هنا. لم تحدد كل التفاصيل عن تجربة حياتك المادية قبل أن تكون هنا، لكنّك وضعت مسبقاً غاياتَ واضحة حول حيوية جسدك الطبيعي التي منها سوف تَخلق تجربتك الخاصة. ولقد شعرت بحماسٍ شديد من أجل أن تكون هنا.

عندما وُلِدت بجسدك الرضيع الصغير، كنت أقرب إلى العالمِ الداخلي منه إلى العالم المادي وكان إحساسك بالسعادة والقوة كان قوياً

جداً، ولكن مع مرور الزمن حيث أصبحت مركّزاً على عالمك المادي أكثر، بدأت بملاحظة الآخرين الذين فقدوا تواصلهم القوي بالسعادة، و ـ شيئاً فشيئاً ـ بدأ إحساسك بالسعادة يتلاشى أيضاً.

من الممكن أن تولد في هذا العالم المادي وتستمر في الحفاظ على تواصلك مع من ـ **تكون ـ أنت ـ حقاً** وكذلك إلى رفاهيتك المطلقة، على كل حال، معظم الناس، عندما يكونوا مركّزين على واقع الزمان والمكان، لا يفعلون. إن السبب الرئيسي لتلاشي إدراكك لسعادتك الشخصية هو مطالبة المحيطين بك من أجل إيجاد طرقٍ لإسعادهم هُم. **في حين يبدو أن والديك ومعلّميك، معظمهم، أناسٌ حسنو النية، ومع ذلك، فإنهم مهتمون أكثر بإيجادك طرقاً لإسعادهم، أكثر من إيجاد طرقٍ لإسعاد نفسك. وهكذا، في عملية التنشئة الاجتماعية، إن الناس في معظم المجتمعات تقريباً يفقدون طريقهم بالإقناع أو بالإكراه بعيداً عن نظام توجيههم الخاص.**

تطالب معظم المجتمعات بأن تجعل عملك في قمة أولوياتك. ونادراً ما تشجّعك لتأخذ بعين الاعتبار اصطفافك التذبذبي أو ارتباطك بعالمك الداخلي. في النهاية يصبح معظم الناس محرّضين بالاستحسان أو عدمه الموجه إليهم من قِبَل الآخرين، وهكذا، مع اهتمامهم غير المستحق في إنجاز العمل الأكثر احتراماً من قِبَل المراقبين لحياتهم، يفقدون اصطفافهم، ثم يضعف كل شيءٍ في تجربتهم.

لكنّك كنت متحمّساً لكونك قد ولدت في هذا العالم المادي مع هذا التنوع المدهش لأنك فهمت قيمة ذلك التناقض والذي منه ستبني تجربتك الخاصة. وقد عرفت بأنك سوف تفهم، من تجربتك الخاصة، ما هو الشيء الذي فضّلته من تنوّع الخيارات المتاحة لك.

متى عرفت ما لا تريده، ستفهم بشكلٍ أوضح ما هو الشيء **الذي**

تريده. لكن الكثير من الناس يأخذون الخطوة الأولى من تحديد ما هو **غير مرغوب**، ثم بدلاً من الانتقال نحو الشيء المطلوب وتحقيق الاصطفاف التذبذبي معه، يستمرّون بالحديث عن **مالا يريدون**، ومع مرور الوقت، فإن الحيوية التي وُلِدوا بها تتضاءل.

يوجد وقتٌ كاف لإنجازه

عندما لا تفهم قوة الفكرة ولا تأخذ الوقت لترتيب فكرتك للسماح لهذه القوة، عندئذ تصبح مستقيلاً من الخلق من خلال قوة عملك، والذي هو، بالمقارنة، ليس كثيراً. ولذلك، إذا كنت ما زلت تعمل بشكلٍ جاد في عملك من أجل إنجاز شيءٍ ما ولم تتمكّن من إنجازه، تشعر غالباً بأنك مهزومٌ أو أنك عاجزٌ عن جعله يحدث الآن. يشعر بعض الناس ببساطة بأنه ليس لديهم الوقت الكافي المتبقي في حياتهم ليكونوا وليعملوا ويمتلكوا الأشياء التي حلموا بها. لكننا نريدك أن تفهم فيما لو أخذت الوقت لتصطف بشكلٍ مقصود مع الطاقة التي تخلق العوالم، من خلال قوة تركيز أفكارك ستكتشف نفوذاً سيساعدك بسرعة في إنجاز الأشياء التي بدت سابقاً بأنها غير ممكنة.

لا يوجد هناك شيءٌ لا تستطيع أن تكونه أو تفعله أو تمتلكه في حال إنجازك الاصطفاف الضروري، وعندما تقوم بذلك، ستقدّم لك تجربة حياتك الخاصة الدليل على اصطفافك. وقبل أن تتّضح الأشياء فعلياً، يأتي دليل اصطفافك بصيغة عاطفة إيجابية، وذات مشاعر جيدة، وإذا فهمت ذلك، عندئذ ستكون قادراً على التمسّك بثبات في تصرّفك بينما تشقّ دلائل الأشياء التي ترغب بها طريقها نحوك. ينص **قانون الجذب**: الشيء يجذب شبيهه. مهما كانت حالة وجودك ـ ومهما كانت الطريقة التي تشعر بها ـ أنتَ تجذب المزيد من جوهر ذلك الأمر.

أن تريد أو ترغب بشيءٍ يبدو دائما على نحوٍ جيد عندما تعتقد أنك

تستطيع إنجازه، لكن الرغبة في ظل الشك تبدو أمراً مزعجاً جداً. نحن نريدك أن تفهم بأن الرغبة بشيء واعتقادك بقدرتك على إنجازه هو حالةٌ من الاصطفاف، بينما الرغبة بشيء والشك بشأن إنجازه هو عدم الاصطفاف.

الرغبة والاعتقاد هو اصطفاف.

الرغبة والتوقّع هو اصطفاف.

توقّع شيءٍ ما غير مرغوب هو عدم اصطفاف.

يمكنك أن تشعر باصطفافك أو عدمه.

لماذا أريد شروط جسد مثالية؟

على الرغم من أنه قد يبدو غريباً لك، لًا نستطيع أن نبدأ بمخاطبة جسدك المادي بدون مخاطبة جذورك اللامادية وارتباطك الأبدي بتلك الجذور، لأنك، في جسمك المادي، امتدادٌ لوجودك الداخلي. بتعبيرٍ واضح جداً، لكي تكون في حالتك الصحية وعافيتك القصوى، يجب أن تكون في اصطفاف تذبذبي مع وجودك الداخلي، ومن أجل القيام بذلك، يجب أن تكونً مدركاً لعواطفك ومشاعرك.

إن الحالة المادية لرفاهيتك مرتبطةٌ بشكلٍ مباشر باصطفافك التذبذبي مع **وجودك الداخلي** أو المصدر، وهذا يعنّي أن كل فكرة تفكّر بها في أيّ موضوع يمكن أن تؤثّر إيجابياً أو سلبياً على ذلك الارتباط. بتعبيرٍ آخر، ليس مًن الممكن الحفاظ على جسد طبيعيٍّ صحي بدون الإدراك الدقيق لعواطفك والعزم على توجيه أفكارك تجاه المواضيع التي تُشعِرك بالرضا.

عندما تتذكّر بأن الشعور الجيد هو أمرٌ طبيعي وتبذل جهداً لإيجاد الأوجه الإيجابية للمواضيع التي تفكّر بها، ستدرّب أفكارك على التوافق

مع أفكار وجودك الداخلي، ولذلك فائدةٌ كبيرة لجسمك المادي. عندما تكون أفكارك في حالة شعورٍ جيد مدةً طويلة، سوف يزدهر جسمك المادي.

بالطبع، هناك تشكيلةٌ واسعة من العواطف ـ من تلك التي تشعر بها بأنك سيّءٌ جداً إلى تلك التي تشعر بها بأنك بحالٍ جيدة جداً ـ ولكن في أية لحظة من الوقت، ومهما يكن الشيء الذي تركّزّ عليه، لديك خياران من العواطف: **عواطفٌ لشعورٍ أفضل أو عواطفٌ لشعورٍ أسوأ**. لذلك يمكنك القول بدقّة أن هناك بالواقع عاطفتين فقط، وأنتً تستعمل بشكلٍ فعّال **نظام التوجيه** عندما تختار بعناية الشعور الجيد من هذين الخيارين. وإن القيام بذلك، مع الوقت يمكّنكً أن تناغم نفسك مع التردد الدقيق **لوجودك الداخلي**، وعندما تفعل ذلك، سوف يزدهر جسمك المادي.

يمكنني أن أثق بوجودي الداخلي الأبدي

إن **وجودك الداخلي** هو جزء **المصدر** فيك وهو يتطوّر من خلال آلاف تجارب الحياة التي تعيشها. ومع كل تجربة تمحيص وتصنيف، يختار المصدر داخلك دائماً الشعور الأفضل من الخيارات المتاحة، والتي تعني أن **وجودك الداخلي** يناغم نفسه بشكلٍ أبدي مع **الحب والسعادة** وكل ما هو جيد. هذا هو السبب أنه عندما تختار أن تحب شخصاً ما آخر أو نفسك بدلاً من إيجاد الأخطاء، تشعر بالرضا. إن الشعور الجيد هو تأكيدٌ لاصطفافك مع مصدرك. عندما تختار الأفكار التي هي خارج الاصطفاف مع المصدر، والتي تُنتِج استجابةً عاطفية مثل **الخوف** أو **الغضب** أو **الغيرة**، تلك المشاعر تشير إلى الابتعاد التذبذبي عن المصدر.

لا يتحوّل المصدر عنك أبداً لكنّه يقدم اهتزازاً متواصلاً من

الرفاهية، وهكذا عندما تشعر بعاطفة سلبية، يعني ذلك أنك تمنع دخول التذبذبات إلى المصدر وإلى مجرى الرفاهية. حالما تبدأ رواية القصص عن جسمك وحياتك وعملك والناس الذين في حياتك وتشعر شعوراً جيداً وأنت ترويها، سوف تحقّق تواصلاً مستمرّاً مع ذلك الجدول من الرفاهية الذي يجري دوماً إليك. وكلّما ركّزت على الأشياء التي ترغب، وتشعر بعاطفة إيجابية وأنت تركّز عليها، فأنت تصل إلى القوة التي تخلق العوالم وتجعلها تتدفّق نحو موضوع انتباهك.

ما هو دور الفكر في الإصابات القوية؟

جيري: هل تنشأ الإصابات النفسية بنفس الطريقة التي تنشأ بها الأمراض، وهل يمكن أن تُشفى من خلال الفكرة؟ وهل هي مثل انكسار شيءٍ ما جرى في حادثٍ خاطفٍ مناقضٍ لسلسلةٍ طويلة من الأفكار التي تؤدّي إليه؟

أبراهام: سواء بدت الإصابة لجسمك أنها جاءت فجأةً نتيجةً لحادث أو أتت من مرضٍ كالسرطان، فقد خلقْت الحالة من خلال أفكارك، وسيأتي الشفاء من خلال الفكر أيضاً.

تولّد أفكار الارتياح الطويلة الأمد العافية، بينما أفكار **الضغط** أو **الاستياء** أو **الكره والخوف** المزمنة تولّد المرض، لكن سواء كانت النتيجة تظهر فجأة (كما في حال السقوط وكسر عظامك) أو ببطء أكثر (كما في السرطان)، **مهما يكن الذي تعيشه فهو يطابق دائماً توازنَ أفكارك.**

إذا عانَيت مرةً من نقص العافية، سواء كانت بسبب عظم مكسور أو أمراض داخلية، ليس من المحتمل أن تجد مباشرةً أفكار الشعور الجيد التي تطابق أفكار وجودك الداخلي. بتعبيرٍ آخر، إذا لم تكن قبل الحادث أو المرض تختار الأفكار المنسجمة مع العافية، فليس من المرجّح الآن

كَونك تواجه الانزعاج أو الألم أو التشخيص المخيف، أنك ستجد ذلك الانسجام فوراً.

من الأسهل أن تحقّق صحةً جيدة من حالة صحية معتدلة أكثر من تحقيق صحة جيدة من حالة صحية سيئة. على كُل حال، يمكنك الوصول إلى حيث تريد من أي موقع تكون فيه إذا كنت قادراً على التخلّص من الاهتمام بالأوجه غير المرغوبة في حياتك والتركيز على جوانب أكثر إسعاداً، إنها حقاً مسألة تركيز فقط.

أحياناً التشخيص المخيف أو الإصابة النفسية هي الوسيط الفعال في جعلك تركّز انتباهك بدقة أكثر على الأشياء التي تُشعرك بأنك على ما يُرام. في الحقيقة، إن بعض أفضل طلابنا في الخلق المتعمّد Deliberate Creation هم أولئك الطلاب الذين تم إعطائهم تشخيصاً مخيفاً حيث أبلغهم الأطباء أنه ليس هناك من شيء يمكن القيام به لهم، والذين الآن (طالما أنه ليس هناك من خيارات أخرى) بدأوا بشكل متعمّد بتركيز أفكارهم. إنه أمرٌ مثيرٌ للاهتمام بأن الكثير من الناس لا يقومون بما يجدي نفعاً حتى نفاذ الخيارات الأخرى، لكننا نتفهّم تأقلمك مع عالمك الذي يأخذ منحى الأفعال، وهكذا يبدو الفعل بالنسبة لمعظمكم أنه الخيار الأول الأفضل. **ونحن لا نوجّهك بعيداً عن هذا الفعل، ولكننا بدلاً من ذلك نشجّعك أن تجد أفضل الأفكار أولاً، ثم اتبع ذلك بالفعل الذي توحي لك به.**

هل يمكن أن يشفى المرض الخُلُقي تذبذبياً؟

جيري: هل يمكن للمرض الخُلُقي ـ شيءٌ ما يولد مع الشخص ـ أن يُشفى بالفكر؟

أبراهام: نعم، من أيّ موقعٍ تكون، يمكنك الوصول إلى أيّ مكانٍ

تريد. إذا استطعت أن تفهم بأن وضعك الراهن هو مجرّد مكانٍ للقفز إلى المكان القادم، يمكنك التحرّك بسرعة (حتى من أشياء مزعجةً غير مرغوبة) إلى أشياء تسعدك.

إذا احتوت تجربة الحياة على هذه المعطيات التي تدفعك إلى ولادة رغبة ما، ثم ما يلزم لإنجازها. لكنّك يجب أن تركز على أين تريد أن تكونَ - وليس أين أنت الآن - وإلّا فلا تستطيع أن تتحرّك نحو رغبتك. في كل الأحوال، لا يمكنك أن تخلق خارج معتقداتك الخاصة.

الأمراض الرئيسية تأتي وتذهب، ولكن لماذا؟

جيري: في السنوات الماضية، كان هناك أمراضٌ رئيسية (السل الرئوي وشلل الأطفال) وبتنا نسمع القليل فقط عنهما. لكننا لم نتخلّص من الأمراض، لأننا نعاني هذه الأيام من أمراض القلب والسرطان، والتي لم نسمع عنها من قبل. في تلك الأيام كانت تُذكَر الأمراض كـ السفلس والسيلان في الأخبار باستمرار. ولا نسمع الكثير عنها اليوم أيضاً، لكن تحتلّ صدارة الأخبار اليوم أمراض الإيدز والهربس (مرض التهاب جلدي). لماذا تبرز دائماً إلى الوجود أمراضٌ جديدة؟ ويتم الكشف عن العلاجات، لماذا لا ننتهي أخيراً من الأمراض التي تحتاج العلاج؟

أبراهام: بسبب تركيزك على النقص. فإن مشاعر العجز والتعرّض للخطر جميعها تسبّب المزيد من الشعور بالعجز والخطر بشأنها. لا يمكنك التركيز على السيطرة على المرض بدون الانتباه على المرض ذاته. لكنه من المهم جداً أن تفهم بأن البحث عن العلاجات للأمراض، حتىَ عندما تجدها، هي قصيرةُ الفعّالية، وعلى المدى البعيد، هي عمليةٌ غير فعّالة لأنه، كما أشرت، تظهر أمراضٌ جديدةٌ باستمرار. **عندما تبدأ بالبحث وفهم الأسباب المتذبذبة للأمراض بدلاً من البحث عن العلاجات، عندئذٍ سوف تصل إلى نهاية كومة الأمراض. عندما تستطيع**

أن تنجز بدقّة عاطفة الارتياح واصطفافها المتذبذب المصاحب، من الممكن أن تعيشَ خالياً من الأمراض.

معظم الناس يقضون القليل من الوقت من الفرح تقديراً للعافية التي يتمتّعون بها الآن، لكنّهم بدلاً من ذلك ينتظرون حتى يمرضوا ثم يحوّلون انتباههم نحو الشفاء. إن أفكار الشعور الجيد تنتج وتحافظ على التعافي الجسدي. تعيش أوقاتاً حافلةً بالأحداث، وتجد الكثير من الأشياء التي تشتكي وتقلق حولها، وبفعلك هذا، تبقي نفسك خارج الاصطفاف، ويكون المرض هو النتيجة. وعندئذ تركّز على المرض وتُديم المزيد من الأمراض. لكن يمكنك كسر الدائرة في أيّ وقت. وليس مطلوباً منك أن تنتظر مجتمعك حتى يفهم لكي يحقق العافية الجسدية الرائعة لك. **أن حالتك الطبيعية هي واحدة من أسباب العافية.**

لقد شهدتُ جسدي يعالج نفسه طبيعياً

جيري: أصبحتُ مدركاً باكراً في حياتي أن جسمي يشفي نفسه بسرعة. إذا جرحت أو خدشت جسمي، أستطيع أن أشاهده يتعافى أمام ناظري. خلال خمس دقائق، أستطيع أن أرى أن الشفاء قد بدأ، ثم خلال وقتٍ قصير، سوف يشفى الجرحُ تماماً.

أبراهام: إن جسدك مكوّنٌ من خلايا ذكية توازن نفسها باستمرار، وكلّما شعرت أفضل، تدخّلت بشكلٍ أقل اهتزازياً في إعادة التوازن الخلوي. إذا كنت مركّزاً على أشياء تزعجك، تُعاق خلايا جسدك في عملية توازنها الطبيعي، وعندما يتمّ تشخيص المرض وتحوّل انتباهك إليه، تبقى الإعاقة أكبر.

بما أن خلايا جسدك تعرف ماذا تفعل من أجل تحقيق التوازن، إذا استطعت أن تجد وسيلةً لتركيز انتباهك على أفكار الشعور الجيد، سوف

توقف التدخّل السلبي وسوف تُشفى. إن كل مرض يحدث بالخلاف أو المقاومة التذبذبية، وبدون استثناء، وبما أن معظم الناس كانوا غير مدركين لأفكارهم المتعارضة السابقة للمرض (بذل جهدٍ قليلٍ عادةً من أجل ممارسة أفكار الشعور بالرضا)، عندما يظهر المرض يصبح عندئذٍ من الصعوبة إيجاد أفكارٍ إيجابية ونقية.

لكن إذا استطعت الفهم بأن أفكارك وأفكارك لوحدها هي التي تسبّب المقاومة التي تمنع التعافي، ويمكنك أن تحوّل أفكارك باتجاه أكثر إيجابية. يمكن أن يكون شفاؤك سريعاً جداً. ليس مهماً ما هو المرض، وليس مهماً كم تَطوّر، إن السؤال هو: هل **تستطيع أن توجّه أفكارك إيجابياً بغض النظر عن الظرف؟**

عادة في هذه النقطة يسأل شخصٌ ما: «لكن ماذا عن الطفل الذي وُلد مريضاً؟» لا تفترض أنه كَوْن الطفل غير قادرٍ على الكلام بعد وبالتالي لا يفكّر أو يقدّم اهتزازاً. هناك تأثيراتٌ هائلة للعافية والمرض التي تظهر حتى عندما يكون الطفل جنيناً في الرحم أو عند ولادته حديثاً.

هل الاهتمام بالعافية، يصونها؟

جيري: لأنني قد رأيت جسدي يتعافى، ولأن ذلك الشفاء كان مرئياً بالنسبة لي، فأنا أتوقّع ذلك. لكن كيف نصل إلى النقطة التي نعرف فيها أن كل أجزاء جسمنا ستشفى؟ يبدو الناس خائفين أكثر من الأجزاء التي لا يستطيعون أن يشاهدونها، تلك المخبأة داخل الجسد، إن جاز التعبير.

أبراهام: إنه أمرٌ رائع أن ترى نتائج أفكارك مجسّدة في الواقع وبطريقةٍ واضحة، وبما أن جرحك أو مرضك هو دليلٌ على سوء الاصطفاف،

فإن شفاءك أو تعافيك هو دليلٌ على الاصطفاف. **إن مَيْلك نحو العافية أكثر قوة من مَيْلك نحو المرض، وهذا هو السبب أنه حتى مع بعض التفكير السلبي، معظمكم لا يزال بصحة جيدة.**

لقد وصلتَ إلى توقّع بأن جروحك ستشفى، وهذا يساعد بشكلٍ هائل في عملية الشفاء، إلا أنه إذا كان الدليل على مرضك شيء لا تستطيع رؤيته - حيث يجب أن تعتمد على استقصاء طبيبك الذي يستخدم فحوصه الطبية أو تجهيزاته لسبر معلوماته - تشعر غالباً بالضعف والخوف والذي لا يبطئ فقط عملية الشفاء، بل هو سببٌ قوي لخلق المرض. الكثير من الناس يصلون إلى درجة الشعور أنهم ضعفاء بشأن الأجزاء غير المرئية في جسدهم، وإن الشعور بالتعرّض للخطر هو حافزٌ قوي في إطالة مدة المرض.

معظم الناس يذهبون إلى الطبيب عندما يمرضون، يطلبون معلومات حول ما يجري معهم، وعندما تبحث عما يجري، عادة ما تجده. ويصرّ عليه **قانون الجذب**، فعلياً. إن البحث المستمر عن الشيء العليل في جسمك، مع مرور الزمن، سيقدّم الدليل على وجود هذا الشيء العليل، ليس لأنه كان كامنٌ هناك على الدوام وسَبَرت طويلاً بما فيه الكفاية للعثور عليه، لكن لأن الفكرة المتكرّرة تخلق في النهاية شبيهتها.

متى يوحى إليّ أن أزور طبيب؟

أبراهام: هناك العديد ممّن سيعترضون على منظورنا، مدّعين أننا عديمو المسؤولية عندما لا نشجّع الفحوص الدورية في الكشف المبكر عن الأشياء التي ليست ما يرام، أو أنها على وشك أن تكون على غير ما يرام، أو ممكن أنها فعلاً ليست على ما يرام، في جسمك الطبيعي. وإذا لم نفهم قوة أفكارك، يمكننا حينها أن نقول لك حتى، إذا جعلتك زيارة الطبيب تشعر باطمئنانٍ أكثر، عندئذٍ بكل الوسائل اذهب.

في الواقع، أحياناً عندما تذهب للبحث عن المشكلة ولا تجدها، تشعر بأنك أفضل. ولكن غالباً لا يكون كذلك، إن البحث المتكرّر عن شيءٍ ما ليس على ما يرام، مع الوقت يخلقه. إنه حقاً أمرٌ بسيط. نحن لا نقول بأن الطب أمرٌ سيئ أو أنه ليس هناك من قيمة يمكن تلقّيها من زيارة طبيبك. الدواء، والأطباء، وكل مهن العلاج عموماً لا هي جيدة ولا سيئة كقيمة مادية، لكن بدلاً من ذلك فهي تصبح أمراً ذا قيمة عندما يسمح موقفك الاهتزازي لها بذلك.

إن تشجيعنا يكون بأن تعير الانتباه لتوازنك العاطفي، وتعمل بشكل دقيق لإيجاد أفكار الشعور الأفضل التي يمكنك إيجادها، وأن تطبّقها حتى تصبح أموراً اعتيادية... ومن خلال القيام بذلك، سوف تميل إلى اصطفافك التذبذبي أولاً، ثم اتبع ذلك بأيّ فعلٍ تشعر أنه موحى إليك. بمعنى آخر، إن زيارةً إلى طبيبك - أو أيّ فعلٍ نحو أي شيء - عندما تُرافقها السعادة أو الحب أو الشعور الجيد، هي أمرٌ قيّمٌ دائماً، بينما الفعل الذي يدفعك إليه الخوف أو التعرّض للخطر، أو الشعور بشكلٍ سيء، لا قيمة له أبداً.

إن عافيتك الجسدية، مثل كل شيءٍ آخر، تتأثّر بعمقٍ بالمعتقدات التي تحملها. عادة عندما تكون أصغر، تكون توقّعاتك بالعافية أقوى، ولكن كلّما تقدّمت بالعمر كل ما فيك يتراجع على شكل سلّم منزلق يعكس ما تراه في الآخرين حولك. وملاحظتك دقيقة. **غالباً ما يعاني الأشخاص الأكبر سناً مرضاً أكثر وحيوية أقل. إلا أنّ سبب تراجع الناس مع تقدمهم بالعمر ليس لأن أجسادهم الطبيعية مبرمجة أن تتعطّل مع مرور الزمن، لكن لأنهم كلّما عاشوا أطول، وجدوا المزيد من الأشياء التي يشتكون ويقلقون بشأنها، مما يسبّب المقاومة للتيار الطبيعي للعافية لديهم. المرض متعلّقٌ بالمقاومة، وليس بالعمر.**

هل النشوة في فم الأسد؟

جيري: لقد سمعت أن رجلاً مشهوراً، الدكتور ليفنغ ستون Dr.Livingstone، عندما كان في أفريقيا، جرّه أسدٌ وأمسكه بفكّيه. قال بأنه دخل في نوع من النشوة ولم يشعر بالألم. لقد شاهدتُ مرةً فريسةً تعرُج بمثل تلك النشوة عندما كانت على وشك أن تؤكل من قبل حيوان أضخم. هو نوع من الاستسلام وانتهاء الصراع. لكن سؤالي هو عن حالة عدم شعوره بالألم: هل كان ما يسمّى بالـ «نشوة» عبارة حالة ذهنية أو مادية؟ وهل هو شيءٌ يحصل فقط في الظروف الاستثنائية عندما تكون على وشك أن تُؤكل أو تُقتَل، أو يمكن أن يُستخدم من قِبَل أيّ شخصٍ عندما يكون هناك شيءٌ ما مؤلمٌ لكي لا يشعر بالألم؟

أبراهام: أولاً، سوف نقول بأنه لا يمكنك أن تفصل بدقة بين ما هو مادي وما هو ذهني من ذلك الشيء الذي يأتي من وجودك الأعلى أو الداخلي. بمعنى آخر، أنت مخلوقٌ مركّزٌ، نعم. وأنت كائنٌ مفكّر، وعاقل، نعم. لكن قوة أو طاقة الحياة التي تأتي من داخلك تأتي من منظورٍ أوسع. في وضع كهذا حيث من المرجّح ألّا تُشفى منه ـ بكلمات أخرى، **طالما أنك بين فكي أسد (عادة، سيكون هو المنتصر) ـ يتدخّل وجودك الداخلي ويقدّم سيلاً من الطاقة التي يمكن أن تتلقّاها على شكل حالة من النشوة.**

ليس من الضرورة أن تنتظر حتى تصبح في وضع شديد كهذا قبل أن تدخل تيّار العافية القادم من المصدر، لكن معظم النّاس لا يسمحون بذلك إلى أن لا يكون لديهم أيّ خيارٍ آخر. لقد كنت على حق باختيارك لكلماتك بأنه كان هناك «استسلام» قد سمح لتيّار العافية أن يتدفّق بقوة. لكننا نريد منك أن تفهم بأن ما كان فعلاً «استسلام» كان معاناةً، مقاومة، وليس الرغبة باستمرار العيش في هذا الجسد المادي.

يجب عليك أن تأخذ كل ذلك بالاعتبار وأنت تفحص حالاتٍ محددة. شخصٌ ما لديه حماسٌ أقل للحياة، وعزمٌ أقل للعيش والاستمرار في الإنجاز، من الممكن أنه قد اختبر نتيجةً مختلفة وقد قُتل والتهمه الأسد. **كل شيءٍ تختبره هو حول توازن الفكر بين رغباتك وتوقّعاتك.**

إن حالة **السماح** هي شيءٌ يجب أن يُمارس في الظروف اليومية الطبيعية، وليس وسط التعرّض لهجوم من قبل أسود. ولكن حتى وسط وضعٍ شديدٍ مثل هذا، تُسبّب قوة نواياك تلك النتيجة دائماً. الاصطفاف المطبّقَ - يتمّ عبر أفكار الشعور الجيد باستمرار - هو الممر لتكون بدون ألم. إن الألم هو فقط مؤشّرٌ مؤكّدٌ أكبر على المقاومة. أولاً يوجد عاطفة سلبية، تتلوها عاطفة سلبية أكثر، ثم عاطفة سلبية أكثر (يكون لديك فسحة هائلة هنا) ثم يأتي الإحساس ومن ثم الألم.

نخبر أصدقاءنا العاديين: إذا كان لديك عاطفة سلبية ولا تدرك أنها مؤشّرٌ يجعلك تعرف عن فكرة المقاومة وأنت لا تفعل شيئاً من أجل تصحيح فكرة المقاومة، وفقاً لقانون الجذب Law Of Attraction فإن فكرتك المقاومة سوف تصبح أقوى. وإذا ما زلت لا تفعل أيّ شيءٍ من أجل دفع نفسك نحو الاصطفاف والأفكار ذات الشعور الجيد، فسوف تصبح الفكرة أقوى، حتى تختبر أخيراً الألم والمرض أو المؤشّرات الأخرى عن مقاومتك.

كيف بمقدور شخص يتألّم أن يركّز في مكانٍ آخر

جيري: حسناً، لقد سمعتك تقول بأنه من أجل شفاء أنفسنا، علينا أن نخلّص أفكارنا من المشكلة ونوجهّها نحو ما نريد. لكننا إذا كنا نعاني من الألم، كيف بمقدورنا ألّا نشعر به؟ وكيف يمكننا أن نبعد تفكيرنا عن الألم بما فيه الكفاية لنركّز على شيءٍ ما نريده؟

أبراهام: إنكِ على حق. إنه من الصعب ألّا نفكّر بـ «الأصبع المتألمة». معظمكم لا يفكرون بوضوح حول ما يريدون إلى أن يعيشوا ما لا يرغبون. معظمكم تنجرفون في يومكم، وتتخبّطون هنا وهناك، ولا تقدّمون أيّ فكرة واعية. لأنك لا تفهم قوة فكرتك، لا تقدّم عادةً أيّ فكرة دقيقة فعلياً حتى تواجه شيئاً ما لا تريده، ثم، ما إن تُواجَه بشيءٍ ما لا تريده، تشنُّ هجوماً عليه. ثم، تعيره كل الانتباه، وهذا ـ لمعرفتنا بقانون الجذب ـ ما يجعل الأشياء أسوأ فحسب... وهكذا، إن تشجيعنا سيكون: **ابحث عن الأوقات (أو أجزاء) عندما لا تشعر بمثل هذه الشدّة من الألم، ثم ركّز على العافية.**

عليك أن تجد طريقةً لفصل ما يجري في تجربتك عن استجاباتك العاطفية لما يجري. بتعبيرٍ آخر، يمكن أن يكون لديك ألم في جسدك وخلال الألم يمكن أن تشعر بالخوف، أو يمكن أن يكون لديك ألم في جسدك وأنت تشعر بالأمل. وليس من الضرورة أن يتحكّم الألم بموقفك أو أفكارك التي تفكّر بها. من الممكن أن تفكّر بشيءٍ ما بدلاً من الألم. وإذا استطعت أن تحقّق ذلك، عندئذٍ مع مرور الوقت سيتنحى الألم جانباً. على كل حال، إذا ظهر الألم مرةً، وأعطيتَه الانتباه كاملاً، عندئذٍ ستُطيل أمدَ المزيد ممّا لا تريد.

إن الشخص الذي طالما يركّز سلبياً على أيّ تنوّع في المواضيع ويعاني الآن من الألم، عليه الآن أن يتغلّب على الألم ويركّز إيجابياً. كما ترى، إن عادتك السلبية في التفكير قد أوصلتك إلى المرض، وإن الانتقال المفاجئ إلى الفكرة الإيجابية المطلوبة للسماح للعافية ليس من المرجّح أن يكون عمليةً سريعة، ولأنه الآن لديك الألم، الإعاقة أو المرض، أو جميعها، للتنافس معهما. أن إنجاز العافية الوقائية أسهل بكثير من العافية التصحيحية، ولكن، في كلا الحالتين، إن أفكار الشعور المتحسّنة ـ أفكار الارتياح الأكبر والأكبر ـ هي المفتاح.

حتى في الظروف التي فيها معاناةٌ كبيرة من الألم، هناك أوقاتٌ من الانزعاج أكبر أو أقل. اختر أوقات الشعور الأفضل من النطاق الذي تختبره لإيجاد المظاهر الإيجابية ولاختيار الأفكار ذات الشعور الأفضل. وعندما تستمر في الوصول إلى الأفكار التي تجلب ارتياحاً عاطفياً أكبر، إن تلك النزعة الإيجابية سوف تعيدك إلى العافية، كل مرةٍ، بدون استثناءات.

حالتي الطبيعية هي واحدة من رفاهيَتي

أبراهام: في جوهر ذلك الذي تكون فيه من العافية والرفاهية، وإذا كنتَ تعاني من أيّ شيءٍ أقلّ من ذلك، هناك مقاومةٌ حاضرة ضمن تذبذبك. تحدث المقاومة نتيجة التركيز على نقص ما هو مطلوب... يحدث السماح نتيجة التركيز على ما هو مطلوب... تحدث المقاومة بنتيجة الفكر الذي لا يطابق منظور مصدرك... يمارَس السماح عندما تطابق أفكارك الراهنة منظور مصدرك.

إن حالتك الطبيعية هي إحدى حالات العافية، وإحدى حالات الصحة المطلقة، إحدى حالات الجسم المثالية، وإذا كنتَ تعاني أيّ شيءٍ غير ذلك، ذلك فقط لأن توازن الأفكار ضمنك هو باتجاه قلّة ما تريد بدلاً مما تريده.

إنها مقاومتك هي التي تسبّب المرض في المقام الأول، وإنها مقاومتك للمرض هي التي تحتفظ به لديك عندما يكون موجوداً. إنه انتباهك إلى ما لا تريد هو الذي يخلق الأشياء غير المرغوبة في تجربتك، ولذلك من المنطقي أن تركيز انتباهك لما تريد سيكون مناسباً.

أحياناً تعتقد أنك تفكّر بأن تكون معافى، عندما تكون قلقاً فعلاً لكونك مريضاً. وإن الطريقة الوحيدة لتكون متأكداً من الاختلاف

التذبذبي هو عبر تركيز انتباهك إلى العاطفة التي تصاحب فكرك. **إن شعورك في طريقك إلى الأفكار التي تعزّز العافية هو أكثر سهولة من المحاولة لاعتقاد نفسك هناك.**

قم بالتزام مع نفسك من أجل أن تشعر بشكلٍ أفضل ثم وجّه أفكارك وفقاً لذلك، وسوف تكتشف حتى دون إدراكٍ له بأنك كنت تخفي الامتعاض، الشعور بعدم الجدوى، والشعور بالضعف. ولكن الآن بما أنك قد قرّرت تركيز اهتمامك إلى عواطفك، هذه الأفكار المقاومة والمُنتجة للمرض لن تستمرّ طويلاً دون ملاحظتها. ليس أمراً طبيعياً بالنسبة لك أن تكون مريضاً، وليس طبيعياً كذلك أن تخفي العاطفة السلبية، نظراً لأنك في جوهرك، أنت مثل وجودك الداخلي: أنت جيد، وتشعر بأنك جيدٌ جداً.

لكن هل يمكن أن تجذب أفكار الطفل المرض؟

جيري: كيف يمكن أن يجذب المولود الجديد المرض وليس لديه إدراكٌ واعٍ له بعد؟

أبراهام: أولاً، نريد أن نوضّح بشكلٍ لا لبس فيه بأن لا أحد يَخلق واقعك أكثر منك، ولكن من المهم أيضاً أن تدرك بأن الـ «أنت» التي تعرفها لم تبدأ بذلك الطفل الصغير الذي وُلد لأمك. أنت المخلوق الأبدي، وعِشت الكثير من التجارب، والذي أتى في هذا الجسد الطبيعي من خلفيةٍ طويلةٍ من الخلق.

يعتقد الناس غالباً أنه سيكون عالماً أفضلَ كثيراً إذا أمكن أن يولد الأطفال ولديهم جميع مواصفات الجسم الطبيعي «المثالي»، ولكن ذلك ليس بالضرورة هدف كل مخلوقٍ يأتي في الجسم البشري. هناك العديد من المخلوقات الذين ـ كَون التباين يخلق تأثيراً مثيراً للاهتمام

يثبت أنه ذو قيمة في العديد من الطرق الأخرى - يهدفون عن قصد الاختلاف عن ما هو «طبيعي». وبتعبير آخر، لا يمكنك أن تفترض بأن شيئاً ما قد حدث عندما يولد الأطفال باختلافات.

تخيل لاعبةً رياضية أصبحت جيدة جداً في لعبة التنس. ربّما يفترض الناس الذين في الملعب ويشاهدون اللعبة أن هذه اللاعبة ينبغي أن تكون الأسعد لأنها دائماً تلعب ضد خصم ذي مهارة أقل وتستطيع أن تهزمه بسهولة، لكن اللاعبة الرياضية يمكن أن تفضّل العكس تماماً: يمكنها أن تفضّل الناس الذين في قمّة لعبتهم، الذين يعادلون من تركيزها ودقّتها كما لم يحدث من قبل. وفي حالةٍ مشابهة، إن الكثيرين ممّن هم في قمّة لعبتهم مادياً يخلقون الفرص المطلوبة لرؤية الحياة بشكلٍ مختلف بحيث تظهر أمامهم الخيارات الجديدة والتجارب الجديدة التي يمكن أن يعيشوها. وكذلك تفهم هذه المخلوقات أيضاً بأنه يمكن أن يكون هناك فائدةٌ كبيرة إلى أولئك القريبين من مستواهم عندما يختبرون شيئاً آخر مختلفٌ عمّا هو «عادي».

غالباً يفترِض الناس بشكلٍ صحيح بما أن الأطفال لا يستطيعون الكلام، وبالتالي لا يستطيعون أن يخلقوا عالمهم الخاص، لكن ليست تلك هي القضية. حتى أولئك الذين لديهم لغة لا يبدعون من خلال الكلمات، بل عبر الأفكار. يفكّر أطفالك عندما يولدون، وقبل أن يولدوا هم واعون تذبذبياً. إن تردّداتهم الاهتزازية متأثّرةٌ مباشرةً بالاهتزازات التي تحيط بهم في بيئة ولادتهم، ولكن ليس هناك من داعٍ للقلق عليهم، لأنهم، مثلك، قد ولدوا ومعهم نظام توجيهٍ لمساعدتهم في تبيان الاختلاف بين عرض الأفكار النافعة وعدم السماح لأفكار العافية.

لماذا يولد البعض ولديهم أمراض؟

جيري: أنت تتحدّث عن « توازن الفكر »، لكنك تتحدّث عن توازن الفكر حتى قبل ولادتنا؟ هل ذلك هو السبب أن بعضنا يولد ومعه مشكَلةٌ جسدية؟

أبراهام: إنه كذلك. تماماً مثل توازن فكرك الآن الذي يساوي ما تعيشه، إن توازن الفكر الذي كنت تحمله قبل ولادتك هو أيضاً الذي يساوي ما تعيشه. ولكن يجب أن تفهم بأنه يوجد أولئك الذين وُلدوا وهم يريدون عن عمد «عجزاً» جسدياً لأنهم أرادوا الفائدة التي يعرفون أنها سوف تأتيٍ منها. كانوا يريدون أن يضيفوا بعض التوازن إلى منظورهم.

قبل أن تأتي بهذا الجسم الطبيعي، فهمت أنك من أيّ موقع تكون، تستطيع أن تصنع قراراً جديداً حول ما تريد. وهكذا، لم يكُن هناك أيّ قلق حول مكان انطلاقتك في جسمك الطبيعي لأنك عرفت إذا كان ذلك الظرف قد أوحى لك الرغبة بشيءٍ ما مختلف، كانت الرغبة الجديدة ممكنة التحقيق. هناك العديد من الناس الذين حقّقوا نجاحاً كبيراً في العديد من مجالات الحياة والذين قد وُلدوا في ظروف تعتبر قاسيةً وهي النقيض التام للنجاح. وقد قَدَّمت لهم هذه البدايات القاسية خدمةً جيدة إلى أقصى حد، لأن ولادتهم بذلك الفقر أو الخلل الوظيفي كانت رغبةً قوية، والتي شكّلت البداية لطرح السؤال الذي كان ضرورياً قبل أن يبدأ النجاح بالتدفّق نحوهم.

كل المخلوقات التي تأتي في جسم طبيعي لديها الفهم التام للجسد الذي جاءت به، ويجب أن تثق أنها لو جاءت، وبَقيَت على ما هي عليه، فتلك هي غايتها من الجانب «اللّامادي» (Non - Physical) للقيام بذلك. وبدون استثناء، متى وحيثما تقف فذلك يدفعك لاتخاذ

قرار آخر بشأن ما ترغب به الآن. لديك القدرة، إذا ركّزت فكرك، لإنجاز جوهرِ ذلك الخلق.

معظم الناس الذين يجذبون عافيةً أقل يفعلون ذلك بسبب التقصير. ممكنٌ أنهم يرغبون بالعافية بشكل جيد، بينما معظم أفكارهم هي تجاه مواضيعَ لا تدعم العافية أبداً. **ليست فكرةً جيدة أن تبقى متمسّكاً بوجهة نظرك وتحاول تقييم مدى ملاءمة ما يعيشه أيّ شخصٍ آخر لأنك لن تكون قادراً أبداً أن تفهمه. لكنّكَ تعرف دائماً أنكَ حيث تقف سيكون مرتبطاً بما تريد. وإذا كنت ستركّز انتباهك على ما تفكّر وتترك أفكارك موجّهة من قِبَل الشعور الذي يجري بداخلك، ستجد نفسك توجّه أفكارك معظم الوقت في الاتجاه الذي سوف يُمتعك في نهاية الأمر.**

دعنا نناقش مفهوم الأمراض «العُضال»

جيري: إن أكثر الأمراض الحديثة التي نسمّيها «العضال» هو الإيدز AIDS، ومع أننا قد بدأنا نرى حاملي الإيدز على قيد الحياة، الناس الذين قد عاشوا فترةً أطول من الوقت الذي تم إبلاغهم أنهم سيعيشون خلاله. ماذا تقترح لشخصٍ ما قد ابتلى بمرض الإيدز ويطلب المساعدة الآن؟

أبراهام: ليس هناك من جهاز فيزيائي، مهما كانت حالة التردّي التي وصلت إليها، يمكنه أن يحقّق لكَ الصحة التامة.... إلا أن ما تؤمن به له صلةٌ وثيقة بكل ما تسمح به في تجربتك. إذا كنت مقتنعاً بأن شيئاً ما غير قابلٍ للشفاء- يعني أنه «قاتل» - ثم تمّ إخبارك أنك مصابٌ به، عادةً يكون اعتقادك بأنك لن تعيش... ولن تعيش.

لكن بقاءك حياً لا علاقة له بالمرض وكل شيء مرتبطٌ بأفكارك. وهكذا، إذا قُلت لنفسك: ذلك يمكن أن يكون حقيقياً بالنسبة للآخرين،

لكنّه ليس كذلك بالنسبة لي، لأنني خالق تجربتي، وأنا أختار الشفاء، وليس الموت، عندها... يمكنك الشفاء.

إننا نقول هذه الكلمات بسهولة ولا تُسمع بهذه السهولة من قِبَل الآخرين الذين لا يؤمنون بقوّتهم على الخلق، لكن تجربتك تعكس دائماً توازن أفكارك. **إن تجربتك هي مؤشّرٌ واضحٌ على أفكارك التي تفكّر بها. عندما تغيّر الأفكار التي تفكّر بها، فإن تجربتك، أو مؤشّرك، يجب أن يتغيّرا أيضاً، إنه قانون.**

التركيز على التسلية من أجل استعادة الصحة؟

جيري: أصيب الكاتب نورمان كوزينز Norman Cousins بمرض اعتُبِر عضالاً. (لا أعتقد أن شخصاً آخر قد شُفي منه) لكنّه تجاوزه وعاش، وقال إنه كان قادراً على القيام بذلك عبر مشاهدته سلسلة من برامج التلفزيون المضحكة. وفهمت بأنه فقط شاهد تلك البرامج ـ وضحك ـ وفرّ المرض بعيداً. ماذا يمكنك أن تقول عن السبب الكامن وراء شفائه؟

أبراهام: كان شفاؤه قد تحقّق لأنه حقّق الاصطفاف التذبذبي مع العافية. هناك عاملَين أساسيَّين اشتركا في إيجاده لهذا الاصطفاف التذبذبي: **أولاً، رغبته بالتعافي قد تعزّزت بشكلٍ كبير بسبب مرضه، وثانياً، البرامج التي شاهدها أبعدَته عن مرضه. وكانت السعادة التي شعر بها عندما ضحك من طرافة هذه البرامج هي المؤشّر بأن منْعَه للعافية قد توقّف.** هذان هما العاملان المطلوبان في خلقِ أيّ شيء: **الرغبة به ثم السماح له.**

عادةً، إذا ركّز الناس على المشاكل فإن هذا كافٍ ليمنعوا عافيتهم وهم مرضى بشكلٍ خطير، عندئذٍ يركّزون انتباههم الكامل إلى المرض،

وهكذا يطيلون مدّته أكثر. أحياناً يستطيع الدكتور أن يعزّز اعتقادك بالعافية إذا كان لديه عمليةٌ أو علاجٌ يعتقد أنه يمكن أن يساعدك. في تلك الحالة، الرغبة موضّحة بسبب المرض، والاعتقاد مُعزّز بسبب العلاج المقترح. لكن في حالة المرض العضال المفترض، أو في حالة المرض القابل للشفاء المفترض، فإن العاملَين اللذين يجلبان الشفاء كانا ذاتهما: الرغبة والإيمان.

أيّ شخصٍ يستطيع أن يتوقّع العافية يمكنه أن يحقّقها تحت أيّة ظروف. الوسيلة هي أن تتوقّع العافية أو، كما فعل الرجل في مثالك، ببساطة أبعد نفسك عن نقصِ العافية.

هل تجاهل المرض يشفي المرض؟

جيري: خلال حياة النضج، لم أكن مريضاً يوماً لدرجة تمنعني من القيام بما كنت أنوي القيام به في ذلك اليوم. بتعبيرٍ آخر، كنت أشعر دائماً بأن عملي هام ولم يخطر ببالي عدم القيام به. لاحظت، على كل حال، بأنني إذا كنت أشعر بأني على غير ما يرام صحياً - كما لو أني في بداية الإصابة بنزلة برد - عندما أركّز على ما ينبغي عليّ القيام به في عملي، تزول الأعراض المَرَضية عنّي. هل هو لأني ركّزت على شيء ما أردته؟

أبراهام: لأنه كان لديك تصميمٌ قوي للقيام بعملك - ولأنك كنت تستمتع عند القيام به - لقد كان لديك ميّزة الزّخم القوي تجاه عافيتك. ولذلك عندما كان يبدو أن هناك شيئاً ما ينتقص من تلك العافية بسبب بعض الاهتمام بشيءٍ غير مرغوب، كان عليك أن تركّز على هدفك المعتاد ويعود اصطفافك بسرعة. وسرعان ما تختفي أعراض عدم الاصطفاف.

تحاول غالباً أن تنجز الكثير من خلال العمل، ومن خلال قيامك بذلك، تشعر بأنك متعبٌ أو مقهور، وتلك المشاعر هي مؤشّرك على أنه حان الوقت من أجل التوقّف والاستراحة. ولكن غالباً ما تندفع بالعمل بدلاً من أخذ الوقت من أجل الاستراحة وإعادة الاصطفاف، وهذا سببٌ شائعٌ لظهور أعراض الانزعاج على السطح.

معظم الناس، عندما يشعرون بأعراض المرض، يبدأون بتركيز انتباههم على الأعراض وعادةً ينزلقون بسرعة في حالةٍ من عدم الراحة وعدم الاصطفاف. والمفتاح هو أن تقبض على عدم الاصطفاف باكراً. وبتعبيرٍ آخر، كلّما شعرت بعاطفة سلبية، كانت تلك هي إشارتك من أجل الوصول إلى فكرة مختلفة من أجل تحسين توازنك الاهتزازي، ولكن إذا لم تفعل، سوف تصبح إشارتك أقوى، حتى تشعر في النهاية بعدم الراحة البدنية. ولكن رغم ذلك، كما في المثال الذي ذكرْت، ما يزال بإمكانك إعادة التركيز على شيءٍ ما تريده (أبعد اهتمامك عن أيّ شيء جعلك خارج توازنك) وادخل في الاصطفاف، عندئذ يجب أن تزولَ أعراض المرض. **ليس هناك أيّ حالة لا يمكنك الشفاء منها، لكنّه أسهل دوماً إذا قبضت عليها في حالاتها الأولى المستقرّة.**

أحياناً يوفّر لك مرضك الهروب من شيءٍ ما آخر لا تريد القيام به، وهكذا، في بيئتك، يوجد المزيد من حالة السماح للمرض من أجل عدم القيام بعمل ما. لكن عندما تبدأ القيام بهذا النوع من التلاعب مع نفسك، فإنك تفتح الباب بشكلٍ أوسع وأوسع للمرض.

ما هو أثر اللّقاح على المرض؟

جيري: بما أننا نخلق أمراضنا من خلال الفكر، عندئذ لماذا لا تضع اللّقاحات ـ مثل لقاح شلل الأطفال ـ حدّاً لانتشار تلك الأنواع المحددة من الأمراض؟

أبراهام: يضخّم المرض رغبتك، ويضخّم اللّقاح إيمانك. ولذلك، لقد أنجزت التوازن الدقيق للخلق: أنت تريده وتسمح له، أو تؤمن به. ولذلك يكون.

ماذا عن الأطباء، المعالجون بالإيمان، والأطباء السحرة؟

جيري: حسناً، ذلك يقودني إلى سؤالي التالي. الناس مثل الأطباء السحرة، والمداويين بالإيمان، وأطباء الصحة... جميعهم لديه السمعة لشفاء بعض الناس وخسارة بعض مرضاهم، أيضاً. أين تجد مكاناً لمثل هؤلاء الناس في الفِكر، أم في الحياة؟

أبراهام: إن الشيء الهام هو أن لديهم قاسمٌ مشترك وهو أنهم يحرّضون الاعتقاد عند مرضاهم. وأن الجزء الأولْ من توازن الخلق قد تحقّق لأن المرض قد عَزَّز الرغبة بالعافية، وأن أي شيء يجلب الاعتقاد أو التوقّع سوف يعطي نتائج إيجابية. وعندما يتوقّف الطب والعلم عن البحث عن العلاجات ويبدأ البحث عن الأسباب التذبذبية، أو عدم التوازن، سوف يلاحظون معدّلاتَ أعلى من الشفاء.

إذا كان طبيبك لا يؤمن بأنك يمكن أن تُشفى من مرضك، فإن علاقتك مع ذلك الطبيب مؤذية للغاية. وغالباً، إن الأطباء حسنوا النية سوف يدافعون عن شكهم بشفائك عبر توضيحهم الاحتمالات ضده، ويقولون لك إنه ليس من المحتمل أن تكون الاستثناء. والمشكلة مع ذلك المنطق ـ حتى ولو أنه يستند على الحقائق أو الدليل الذي توقّعه الطب والعلم ـ أنه ليس هناك من شيء يقدّمه لك. هناك عاملين أساسين فقط لديهما كل شيء في شفاءك: **رغبتك وإيمانك**. وهذا التشخيص السلبي يعيق **اعتقادك**.

إذا كان لديك رغبة قوية بالشفاء، ولا يعطيك الأطباء أيّ أمل، فمن

المنطقي أن تتحوّل إلى مقاربات بديلة حيث ليس الأمل متاحاً وحسب، بل مُشجّعاً، لأن هناك دليلاً قوياً لإظهار أن الناس يمكنهم أن يُشفوا من العديد من الأمراض المفترض أنها «عضال».

طبيبك كوسيلة لرفاهيتك

أبراهام: لا نُدين الطب الحديث، لأنه قد تمّ إيجاده بسبب أفكار، رغبات، ومعتقدات أناسٍ في مجتمعكم. لكنّنا نريد منك أن تعلم بأنك تمتلك القوة لإنجاز أي شيءٍ ترغب به، ولكنك لا تستطيع أن تنظر خارج نفسك لتأييد القيام بذلك، سيأتي الإثبات من داخلك على شكل عاطفة.

ابحث عن اصطفافك الاهتزازي أولاً، ثم تابع قصتك بالعمل الموحى إليك. ودَعْ جماعة الأطباء يساعدون في شفاءك، ولكن لا تطلب منهم أن يفعلوا المستحيل، ولا تطلب منهم أن يقدّموا لك علاجاً يعوّض عن عدم الاصطفاف للطاقة لديك.

بدون السؤال لن يكون هناك جواب، وإن الاهتمام بالمشكلة هو بالفعل البحث عن حلٍّ لها، لذلك ليس غريباً أن الأطباء يفحصون الجسد بحثاً عن المشاكل التي يمكن أن يجدوا لها حلاً. إلا أن البحث عن المشاكل هو حافزٌ قوي لجذبها، ولذلك، فإن الأطباء حسني النية، لهم دورٌ فعّال في إدامة المزيد من المرض أكثر من كونهم قادرين على إيجاد علاج له. **ونحن لا نفترض بأنهم لا يريدون أن يساعدوك، ونقول إن هدفهم الغالب، عندما يقومون بفحصك، هو أن يجدوا بعض الأدلة على وجود شيءٍ ما خاطئ. وبما أنه هو هدفهم المسيطر، فهو ما يجذبونه أكثر من أيّ شيءٍ آخر.**

ومع الوقت، بعد أن يكونوا قد انشغلوا بها لفترةٍ طويلة من الزمن،

يبدأون الاعتقاد في قابلية الإنسان للخطأ. ويبدأون غالباً بملاحظة ما هو خطأ أكثر مما هو صحيح، وذلك هو السبب بأن العديد منهم قد بدأوا يجذبون المرض من خلال تجربتهم الخاصة.

جيري: لذا، هل ذلك هو السبب غالباً بأن الأطباء لا يستطيعون شفاء أنفسهم؟

أبراهام: ذلك هو السبب. ليس من السهل أن تركّز على سلبيات الآخرين بدون أن تختبر العاطفة السلبية داخل وجودك الخاص، ويتواجد المرض بسبب السماح للسلبية. الشخص الذي لا يجرب السلبية لن يمرض أبداً.

ما الذي بإمكاني القيام به كي أساعدهم؟

جيري: ما هو أفضل شيءٍ يمكنني، كفردٍ، أن أقدّمه للناس الآخرين الذين لديهم مشاكل صحية؟

أبراهام: لا تساعد الآخرين أبداً عندما تسمح لنفسك أن تكون مركزَ اختبارٍ لشكاويهم. وأن تراهم كما يريدون أن يكونوا هو الشيء الأكثر قيمة الذي يمكنك القيام به لهم. وأحياناً يعني ذلك إبعاد نفسك عن منطقتهم لأنك عندما تكون بالقرب منهم، من الصعوبة أن لا تلاحظ شكاويهم. ربما تقول لهم: «لقد أدركت قوة انتباهي وفكري، ولذلك كلّما سمعتك تتحدّث عمّا أعرف أنك لا تريده، عليّ أن أخبرك بأنني يجب أن أبعد نفسي، لأنني لا أريد أن أشارك في سوء الخلق». حاول أن تبعدهم عن شكاويهم، وحاول أن تجعلهم يركّزون على بعض المظاهر الإيجابية... وافعل ما في وسعك لتخيّل شفائهم.

ستعرف قيمتك لأيّ شخص عندما تكون قادراً على تقدير ذلك الشخص والشعور تجاهه بشكلٍ جيد في نفس الوقت. عندما تحب

الآخرين بدون قلق، تكون ذا فائدة لهم. وعندما تفرحهم، تساعدهم. وعندما تتوقّع لهم النجاح، تساعدهم. بتعبيرٍ آخر، عندما تراهم كما يراهم وجودك الداخلي، عندئذٍ فقط سيكون ارتباطك معهم لصالحهم.

لكن ماذا لو كانوا في غيبوبة؟

جيري: من وقتٍ لآخر، سيقول شخصٌ ما، «لدي صديقٌ أو أحد أفراد العائلة في غيبوبة». هل هناك أي شيء يمكن القيام به لشخصٍ عزيز في حالة غير واعية؟

أبراهام: أنت تتواصل مع من حولك تذبذبياً أكثر حتى من أقوالك، حتى لو أن هذا الشخص العزيز عليك لا يظهر أيّ إشاراتٍ من التقدير، لا يعني ذلك أن تواصلك معه لم يتم تلقيه على مستوى معين. **ويمكنك حتى التواصل مع أولئك الذين قاموا بانتقالهم المادي لما تدعوه «الموت»، لذلك لا تفترض أن حالة الغيبوبة الظاهرة تضع عائقاً دون تواصلك.**

إن السبب الرئيسي لبقاء الناس في حالة غيبوبة أو اللاوعي هو لأنهم يبحثون عن الانتعاش من الأفكار الناقصة التي كانت تعرقلهم. وبتعبيرٍ آخر، في الوقت الذي سحبوا فيه انتباه وعيهم عن التفاصيل في حياتهم اليومية، فهم في حالة تواصل ذبذبية مع عالمهم الداخلي الخاص. إنها الفرصة من أجل الانتعاش وهو الوقت لاتخاذ القرار حيث يعقدون العزم سواء كانوا سيجدون اصطفافهم بالعودة إلى الحالة غير المادية أو سيعودون ثانيةً أحياء في أجسادهم الطبيعية. في العديد من النواحي، لا يختلف هذا كثيراً عن ولادتهم في جسدهم المادي في المقام الأول.

إليك الموقف الأفضل بالنسبة لك من أجل التعامل مع هؤلاء البشر: **أريدك أن تفعل ما هو مهم بالنسبة لك. وأنا موافقٌ على كل ما تقرّره. وأنا أحبك بدون شروط. إذا بقيت، سأكون فرحاً... وإذا ذهبت، سأكون**

فرحاً. افعل ما هو الأفضل بالنسبة لك. ذلك هو أفضل شيءٍ يمكنك القيام به بالنسبة لهم.

جيري: وهكذا، هؤلاء الناس الذين هم في حالةٍ مشابهة لتلك الحالة لعددٍ من السنيين... سيفعلون ما يريدون القيام به؟

أبراهام: معظمهم، لو كان ذلك طوال الوقت، قد أتخذوا القرار بعدم العودة منذ زمنٍ بعيد، وإن شخصاً ما في الجسد المادي طغى على قرارهم وجعلهم موصولين بآلة، لكن وعيهم كان قد اختفى منذ فترةٍ طويلة ولن يعود إلى جسدهم.

هل يمكن أن أرِث مرض جدتي؟

جيري: لقد سمعت الناس يقولون: «لدي آلام الشقيقة لأن أمي كان لديها آلام الشقيقة»، أو «إن أمي وزنها زائد، وكذلك جدتي، ولذلك أطفالي وزنهم زائد». هل يرث بعض البشر المشاكل الصحية؟

أبراهام: ما يظهر على أنه ميلٌ وراثي هو عادةً استجابة **قانون الجذب** للأفكار التي تعلّمتها من والديك. على كل حال، إن خلايا جسمك هي آليات تفكير، أيضاً، وخلاياك ـ مثلك ـ يمكنها أن تتعلّم التذبذب من أولئك المحيطين بها. على كل حال، عندما تحدد رغبةً ما وتجد الأفكار ذات الشعور الجيد ـ والتي تدل على أنك في اصطفاف اهتزازي مع **وجودك الداخلي أو المصدر** ـ سوف تنحاز خلايا جسدكَ مباشرة إلى تذبذب العافية التي أقامتها فكرتك الإيجابية. لا يمكن أن تطوّر خلايا جسدك نزعات سلبية تؤدي إلى المرض عندما تكون في حالة توافق مع مصدرك. يمكن لخلاياك فقط أن تخرج عن التوافق عندما تكون أنت كذلك.

إن جسمك هو امتدادٌ لفكرك. تدعم أفكارك السلبية أعراضك

السلبية المعدية أو «الموروثة» ولا يمكن أن تظهر في حضور الأفكار الإيجابية على نحوٍ مزمن بغض النظر عن الأمراض التي عانى منها أبويك.

جيري: إذا سمعتُ أمي تتحدث عن الصداع وقَبِلتُ عندئذٍ، أيمكن أن يبدأ عندي الصداع أيضاً؟

أبراهام: سواء سمعت ذلك من والدتك أو من أيّ شخص آخر، فإن انتباهك إلى شيءٍ لا تريده، مع الزمن، سيجلبه إليك. إن الصداع هو أحد أعراض مقاومة العافية، والذي يظهر عندما تضع نفسك في حالة تناقض اهتزازي لعافية **وجودك الداخلي**. على سبيل المثال، إن القلق حولَ العمل أو الشعور بالغضب تجاه حكومتك يمكن أن يسبب **أعراضاً جسدية، وليس بالضرورة أن تركّز على الصداع حتى تصاب به.**

جيري: لو سمعتُ أمي تشتكي من الصداع ورفضتُ عن عمدٍ ذلك قائلاً لها، «يمكن أن يكون ذلك بالنسبة لك، لكنه ليس بالنسبةً لي» هل يحميني ذلك منه إلى درجة ما؟

أبراهام: دائماً من مصلحتك أن تتحدّث عمّا تريد، لكنك لا تستطيع أن تبقى في اصطفافٍ **مع ـ من ـ تكون ـ أنت ـ بالفعل** وتركّز على صداع والدتك في نفس الوقت. **والحديث عمّا تريده بينما تنظر إلى مالا تريده لا يضعك في توافقٍ مع ما تريد. أبعد انتباهك عن الأشياء التي لا تريدها من أجل جذب وتركيز الانتباه على الأشياء التي تريد جذبها.** ركّز على جانبٍ ما لدى والدتك والذي يجعلك تشعر بأنك على ما يرام، أو ركّز على شيءٍ ما باستثناء والدتك والذي يجعلك تشعر بأنك على ما يرام.

ما هو دور الإعلام في الأوبئة؟

جيري: لطالما سمعتُ في الإعلام مؤخراً بأن هناك جرعات مجانية ضد الإنفلونزا في البلدة لأولئك الذين يريدون الدخول والحصول عليها. هل سيؤثّر ذلك على انتشار فيروس الإنفلونزا؟

أبراهام: نعم، سيكون له فائدة كبرى على انتشار فيروس الإنفلونزا. ليس هناك اليوم مصدرٌ أكثر تأثيراً بشكلٍ سلبي اليوم في وسطك أكثر من التلفزيون. بالطبع، كما في كل جزءٍ من بيئتك، هناك المرغوب وغير المرغوب، ولديك القدرة على التركيز ثم بعدئذ لتلقّي الفائدة من التلفزيون والإعلام. إلا أن تلك المصادر تقدّم لك وجهة نظر مشوهة بشكلٍ كبير وغير متوازنة. يبحثون في عالمك المحيط على المشاكل، ويلقون الأضواء الكاشفة عليها ويقومون بتضخيمها ويعزّزون المشكلة بالموسيقى الدرامية ثم يدخلونها إلى غرف جلوسكم، مقدّمين لكم صورةً كبيرة مشوهة عن المشكلة، مناقضة للعافية، الموجودة على كوكبك.

إن الوابل المتواصل من الإعلانات التجارية الطبية هي مصدرٌ قوي للتأثير السلبي حيث يشرحون لك بأن «واحداً من كل خمسة أشخاص لديهم هذا المرض وهو كامن، ومن المحتمل أنك هذا الواحد». يؤثّرون عليك لإعطائك الفكرة، ثم يقولون لك: «زُر طبيبك». وعندما تذهب إلى طبيبك (تذكّر، أن غاية الطبيب أن يجد مشكلةً ما عندك)، والآن يولد التوقّع السلبي لديك أو يتعزّز. وعبر شكلٍ كافٍ من ذلك التأثير، يبدأ جسمك بإظهار الدليل على تلك الأفكار المنتشرة. إن الطب اليوم أكثر تقدماً من أيّ يومٍ سابق، ومع ذلك معظمكم اليوم أكثر مرضاً من قبل.

تذكّر، من أجل خلق أيّ شيء، عليك فقط أن تعطي فكرةً له ـ ثم

تتوقّعه ـ ثم يكون. يُظهرون لك الإحصاءات، ويَروون لك قصصاً مروّعة، يحرضّون فكرتك وعندما تحرّضك تلك الفكرة بتفصيلٍ كبير، يصبح لديك شعور الهلع، الخوف... لا أريد ذلك! وتكتملُ نصف المعادلة. ثم يشجّعونك من أجل الذهاب إلى الفحص أو أن تأتي وتأخذ جرعات الإنفلونزا المجانية: «بالتأكيد، نحن نعرف بأنه وباء وإلّا لما كنّا نقدّم الجرعات المجانية». وذلك يكمل التوقّع أو جزء **السماح**. وأنت الآن في الموقع المناسب لتلقّي الإنفلونزا أو جوهر أيّ شيءٍ آخر يتحدّثون عنه.

أنت تحصل على ما تفكر به سواء رغبت به أم لا. وهكذا، إنه ذو أهمية بالغة بالنسبة لك من أجل أن تبدأ ممارسة قصتك الخاصة حول صحتك. حينها، عندما يعرض التلفزيون تلك القصة المخيفة (التي لا تريد أن تعيشها)، يمكنك أن تسمع روايتهم وأن تشعر بالسخرية منها بدل الخوف.

القبض على الأحاسيس غير المريحة وهي صغيرة؟

أبراهام: إن المؤشّر الأول على رفضك السماح بتعافيك الجسدي يأتي إليك على شكل عاطفة سلبية. ولن ترى تدهوراً في جسدك عند الإشارة الأولى للعاطفة السلبية، إلا أن التركيز على المواضيع التي تسبّب شعوراً مستداماً من العاطفة السلبية سوف يسبب المرض في النهاية.

إذا لم تكن مدركاً بأن العاطفة السلبية تشير على عدم الانسجام التذبذبي الذي يعيق مستوى الصحة الذي تبحث عنه، يمكن أن تكون، مثل معظم البشر، يقبلون بمستوى محدد من العاطفة السلبية ولا تشعر بالحاجة للقيام بأيّ شيءٍ تجاهها. معظم الناس، حتى عندما يشعرون بالإنذار عند مستوى من العاطفة السلبية أو الضغط الذي يشعرون به، لا يعرفون ماذا يفعلون نحوه لأنهم يعتقدون بأنهم يخضعون لشروطٍ

وظروف خارج سيطرتهم. وهكذا، بما أنهم لا يستطيعون السيطرة على هذه الظروف غير المريحة، يشعرون بالعجز عن تغيير الطريقة التي يشعرون بها.

نريد منك أن تفهم بأن عواطفك تأتي ردّاً على تركيزك، وتحت كل الظروف لديك القدرة على إيجاد الأفكار التي تبدو بأنها أفضل نوعاً ما أو أسوأ قليلاً. وعندما تختار باستمرار الأفضل قليلاً، **فإن قانون الجذب سيجلب تحسّناً ثابتاً لتجربتك. إن المفتاح لتحقيق والحفاظ على الحالة الصحية للجسد هو ملاحظة مؤشّرات الاختلاف في المراحل الأولى. ومن الأسهل إعادة تركيز أفكارك في المراحل المبكّرة والمستقرّة أكثر ممّا هي عليه بعد أن يكون قد استجاب قانون الجذب للأفكار السلبية المزمنة، وجلَب نتائج سلبية أكبر.**

إذا استطعت أن تتّخذ قراراً أن لا تدع العاطفة السلبية تطيل المكوث داخلك ـ وأن تدرك في الوقت نفسه أنها مهمّتك وحدك أن تعيد تركيز انتباهك من أجل أن تشعر بأنك أفضل بدلاً من الطلب من شخص ما أن يقوم بشيءٍ مختلف أو ظرف ما أن يتغيّر لتجعلك تشعر بأنك أفضل ـ ولن تكون شخصاً صحياً جداً فقط، بل ستكون شخصاً سعيداً. **الفرح، التقدير، الحب، والصحة جميعها مرادفات. والسخط، الغيرة، الاكتئاب، الغضب، والمرض هي جميعاً مرادفات.**

هل التهاب المفاصل والزهايمر أمراضٌ قابلة للشفاء؟

جيري: هل يمكن للمفاصل الجافة التي يسبّبها مرض التهاب المفاصل أو فقدان الذاكرة الذي يسبّبه مرض الزهايمر أن يُشفى؟ هل من الممكن الشفاء من تلك الأنواع من الأمراض في أيّ عمرٍ كان؟

أبراهام: إن شروط جسدك المادية حقيقةً هي مؤشّراتٌ ذبذبية على

توازن أفكارك، وهكذا عندما تغيّر أفكارك، يجب أن تتغيّر المؤشّرات، أيضاً. وإن السبب الوحيد الذي تبدو فيه بعض الأمراض عنيدة وغير قابلة للتغيير هو لأن أفكارك هي غالباً عنيدة وغير متغيّرة.

يتعلّم معظم الناس أنماطاً عن الأفكار ذات النتائج العكسية والتي تقوم غالباً على «حقائق» قد شهدوها أو تعلّموها من الآخرين، وعندما يتمسّكون بعناد بتلك الأنماط من التفكير (التي لا تخدمهم)، عندئذ يعانون من نتائج تلك الأفكار. ثم تظهر دائرةٌ غير مريحة حيث يفكّرونَ بالأشياء غير المرغوبة (أشياء غير مرغوبة، وفعّالة)، وعبر القيام بذلك، عبر قانون الجذب، يمنعون الأشياء المرغوبة من الدخول في تجربتهم ويسمحون للأشياء غير المرغوبة أن تدخل بدلاً عنها. عندئذ سيركّزون أكثر على تلك الأشياء غير المرغوبة مسبّبين قدوم المزيد من الأشياء غير المرغوبة.

يمكنك أن تنجز التغيير في كل تجربة، لكن عليك أن تبدأ برؤية عالمك بشكل مختلف. عليك أن تروي القصة بالطريقة التي تريد وليس كما هي. وعندما تختار اتجاه أفكارك ومحادثاتك بالطريقة التي تبدو بها عندما تفكّر أو تتحدّث عنها، عندئذ تبدأ بتقديم التذبذبات **بشكل متعمّد.** أنتم مخلوقاتٌ تذبذبية، سواء عرفتم ذلك أم لا، و**قانون الجذب** يستجيب دوماً إلى الذبذبات التي تقدّمونها.

جيري: هل تستطيع المواد الكيميائية، مثل الكحول، النيكوتين، أو الكوكايين أن تؤثّر بشكل سلبي على الجسد؟

أبراهام: إن عافيتك الجسدية تتأثّر كثيراً بتوازنك الاهتزازي أكثر من تأثّرها بالأشياء التي تُدخلها في جسدك. ولأكون أكثر دقّةً بالنسبة لسؤالك، هو حقيقيةً أنك من موقع اصطفافك الاهتزازي، لن تشعر بأيّ ميلٍ تجاه أيّ مادةٍ تنتقص من ذلك التوازن. وتقريباً بدون أيّ استثناء،

إن البحث عن تلك المواد تأتي من موقع أقلّ اصطفافاً. **في الحقيقة، إن الرغبة للمشاركة في تلك المواد تأتي منَ الرغبة بملء الفراغ الموجود بسبب عدم التوازن الاهتزازي.**

هل الرياضة والتغذية عواملُ صحية؟

جيري: هل التغذية الأفضل أو المزيد من الرياضة تضيف إلى صحتنا؟

أبراهام: ربّما قد لاحظْتَ بأن هناك من هم دقيقون جداً بشأن الطعام والرياضة الذين أحوالهم الصحية الجيدة واضحة. وهناك أولئك الذين يبدو أنهم يبذلون جهداً كبيراً بخصوص الطعام والرياضة والذين يصارعون لسنوات من أجل تحقيق الفائدة ومع ذلك يفشلون في الحفاظ على أحوالِهم الصحية جيدة. كل ما تقوم به من ناحية الفعل هو أقلّ أهمية من الأفكار التي تفكّر بها، والطريقة التي تشعر بها، وتوازنك التذبذبي، أو القصة التي ترويها.

عندما تأخذ وقتك من أجل إيجاد التوازن التذبذبي، فإن الجهد الجسدي الذي تبذله سوف يُنتج لك نتائجَ إيجابيةً باهرة، لكنك إذا لم تنزع نحو توزنك الاهتزازي أولاً، لن يكون هناك فعلٌ كافٍ في العالم لتعويض تلك الطاقة غير المنحازة. ومن موقع اصطفافك، سوف تشعر بأنك مدفوعٌ إلى السلوك النافع، تماماً مثلما لو كنت في حالة عدم الاصطفاف، ستكون مدفوعاً للسلوك المؤذي.

جيري: أتذكَّر قولاً للسيد ونستون تشرشل. (لقد كان القائد البريطاني خلال الحرب العالمية الثانية). قال: «لا أركض أبداً إذا كان بإمكاني المشي، ولا أمشي أبداً إذا كان بإمكاني الوقوف، ولا أقف أبداً إذا كان بإمكاني الجلوس، ولا أجلس أبداً إذا كان بإمكاني الاستلقاء»، وكان يدخّن دائماً سيجاراً ضخماً. وعاش حتى سن الـ 90 عاماً، كما

أعتقد، وكان ينعم بصحة جيدة. ولم يكن نمط حياته صحياً كما هو متعارفٌ عليه اليوم، لذا هل كان وراء ذلك عاملُ الاعتقاد؟

أبراهام: ورحلَ بهذا العمر المبكر؟ (ضَحكَ أبراهام) إن السبب بأن الكثير من الناس مضطربون حول السلوكَ الصحيح للعيش بشكلٍ صحي هو لأنهم يأخذون بعين الاعتبار عامل السلوك ويهملون الجزءَ الأهم في المعادلة والمسؤول الأكبر عن كل نتيجة: الطريقة التي تفكّر بها، والمشاعر التي تحسُّها، والقصة التي ترويها.

ماذا عن الشخص المعافى الذي يشعر غالباً بأنه متعب؟

جيري: إذا كان الشخص يبدو في صحة جيدة لكنّه يشعر بأنه متعبٌ ومتراخٍ معظم الوقت، ماذا تقترح كَحَلٍّ لهذا؟

أبراهام: يشير الناس عادة إلى تلك الحالة من التعب أو التراخي كحالة من الطاقة المنخفضة، وحقاً هي طريقةٌ صحيحة تماماً للتعبير عنها. في الوقت الذي لا يمكنك أن تعزل نفسك عن مصدر طاقتك، عندما تعرض أفكاراً تتناقض مع مصدرك، فإن مشاعرك الناتجة هي واحدةٌ من المقاومة أو الطاقة المنخفضة. **إن الطريقة التي تشعر بها هي دائماً بشأن الدرجة التي تكون فيها في اصطفافٍ أو لا اصطفافٍ مع مصدرك. وليس هناك استثناءات.**

عندما تروي قصتك لما تريد (وهي القصة التي يرويها دائماً المصدر الذي داخلك)، تشعر بأنك سعيدٌ ونشيط. إن الشعور بالطاقة المنخفضة هو دائماً نتيجةٌ لرواية قصة مختلفة عن التي يرويها مصدر الطاقة الذي هو جزءٌ منك. عندما تروي قصَّةً تركِّز على الجوانب الإيجابية من حياتك، تشعر بالنشاط. وعندما تروي قصة تركّز على المظاهر السلبية، تشعر بأنك ضعيف. عندما تركّز على غياب شيءٍ ما ترغب به في تجربتك

الحالية، تشعر بعاطفة سلبية. وعندما تتخيّل وضعاً متحسّناً، تشعر بعاطفة إيجابية. إن الطريقة التي تشعر بها هي دائماً حول العلاقة بين موضوع اهتمامك ورغبتك الحقيقية. سوف يعطيك التفكير بما هو مرغوب النشاط الذي تبحث عنه.

ما هو السبب الرئيسي للمرض؟

جيري: إذاً بتعبيرٍ بسيط، ما هو برأيك السبب الرئيسي للمرض؟

أبراهام: يحدث المرض عبر التفكير بالمواضيع **غير المرغوبة**، الشعور بالعاطفة السلبية وتجاهلها، كما أن الاستمرار بالتركيز على **غير المرغوب**، سيجعل تلك العاطفة السلبية أكبر، ولكن الاستمرار بتجاهلها والاستمرار بالتركيز على **غير المرغوب**...حتى ذلك الحين، سيستمر **قانون الجذب** بجلب المزيد من الأفكار والتجارب السلبية. **يحدث المرض عندما تتجاهل الإشارات المبكّرة والهادئة لعدم الاصطفاف الذي يأتي على شكلِ عاطفة.**

إذا شعرت بعاطفة سلبية و لم تقم بتغيير الفكرة من أجل تخفيف الانزعاج من العاطفة السلبية، فإنها تصبح دائماً أكبر، حتى تصبح العاطفة السلبية أخيراً إحساساً جسدياً، ثم تدهوراً صحياً.

على كل حال، **إن المرض هو مؤشّرٌ فقط على تذبذبك، وكلّما غيّرت تذبذبك، فإن المؤشّر سيتغيّر حتى ينسجم مع التذبذب الجديد. إن المرض ليس أكثر من مؤشّرٍ مادي للطاقة الخارجة عن التوازن.**

الكثير من الناس الذين يعانون من المرض لا يتوافقون مع شرحنا لسبب مرضهم كون أن قانون الجذب يستجيب لأفكارهم، ولأنهم يحتجّون بأنهم لم يفكّروا أبداً بذلك المرض بالتحديد. إلا أن المرض لا يظهر فقط لأنك تفكر به أو بأيّ مرضٍ آخر. **إن المرض هو مؤشّرٌ**

مُبالغٌ به للأفكار السلبية التي بدأت كمؤشّر خفيف عن العاطفة السلبية وأصبح أكبر كلّما استمرّت الأفكار السلبيّة. ذلك هو السبب الذي يجعل الأمراض تستمرّ بالظهور، وحتى يُواجَه السبب الفعلي للمرض، لن يكون هناك علاجٌ نهائي.

لديك إمكانية الإصابة بأيّ مرض في جسمك الآن، ولديك أيضاً إمكانية الاستمتاع بحالة صحية جيدةً في جسمك الآن، وسوف تلتمس الأولى أو الثانية. أو مزيجاً منهمًا والأمر يتوقّف على توازنك الفكري.

جيري: إذاً، بتعبيرٍ آخر، من منظورك ليس هناك أيّ سببٍ ماديٍّ للمرض أو الداء؟ إنها جميعها بسبب **الفكر؟**

أبراهام: نحن نتفهّم دافعك لإعطاء التصديق للفعل أو السلوك في المحاولة لشرح الأسباب. عندما تفسّرُ من أين يأتي الماء، عليك أن تكون دقيقاً بالإشارة إلى الصنبور الذي يأتي منه الماء في حوض مطبخك. لكن هناك المزيد من قصة «من أين يأتي الماء» أكثر من الصنبور فقط. وفي حالة مشابهة، هناك المزيد عن القصة بشأن مصدر العافية أو المرض. **إنّ مشاعرك بالارتياح أو المرض هي أعراضٌ لتوازن فكرتك، وسوف يظهر ذلك التوازن من خلال السبيل الأدنى للمقاومة تماماً مثل الماء الذي يتّدفق نحو الأسفل.**

مثال عن قصتي «القديمة» عن عافيتي الجسدية

أنا ألاحظُ أعراضاً في جسمي تُقلقني. كلّما تقدّمت في السن، أشعر أنني أقلُّ قوةً، أقلّ استقراراً، وأقلّ صحةً، وأقلّ أمناً. أنا أقلق بشأن إلى أين أتّجه صحياً. لقد حاولت أن أعتني بنفسي، لكنني لم أرى أن ذلك قد أتى ثماره كثيراً. وأظن أنه أمرٌ طبيعيٍ أن أشعر أنني أسوأ مع مرور الزمن. رأيت ذلك مع والدَي، ولذلك حقاً أنا قلقٌ نحو صحتي.

مثال عن قصتي «الجديدة» عن سعادتي المادية

يستجيب جسدي لأفكاري بشأنه ولأفكاري بشأن كل شيءٍ أفكّر به. كلّما كانت أفكاري عندما أفكر بها أفضل، سمحت لعافيتي الصحية أكثر.

أحب معرفة أن هناك علاقةٌ مطلقة بين كيف أفكّر وما كانت أفكاري المزمنة وكيف بَدَت تلك المشاعر عندما فكّرتُ بها. أحب معرفة بأن تلك المشاعر مَعْنيّة بأن تساعدني على اختيار أفكار ذات شعورٍ أفضل، والتي تُنتج اهتزازاتَ الشعور الأفضل، والتي تؤدّي إلى جسدٍ يتمتّع بشعورٍ أفضل. إن جسدي مستجيبٌ إلى حدٍّ كبيرٍ لأفكاريً، وذلك أمرٌ جيد أن أعرفه.

أنا أصبح جيدة نوعاً ما في اختيار أفكاري. ليس مهماً الحالة التي أجد نفسي فيها، فأنا أمتلك القوة لتغييرها. إن حالتي الصحية هي ببساطة مؤشّرٌ لحالة أفكاري المزمنة ـ وأمتلك السيطرة عليهما.

إن الجسم الطبيعي هو شيءٌ مذهل في الطريقة التي بدأ بها مثل كرة من الخلايا الجنينية حتى أصبح هذا الجسم البشري المكتمل النمو. وأناً معجبٌ باستقرار الجسم البشري وذكاء الخلايا التي تُشكّل الجسم البشري عندما ألاحظ أن جسدي ينجز العديد من الوظائف الهامة دون ارتباطي الواعي بها.

ويعجبني أنه ليس من مسؤوليتي الواعية نقل الدم خلال شراييني أو الهواء إلى رئتَي. ويعجبني أن جسدي يعرف كيف يفعل ذلك ويقوم به بشكل جيد. فالجسم البشري عموماً شيءٌ مذهل: إنه ذكي، مرن، شديد التحمّل، قابلٌ للتكيّف، يرى، يسمع، يشم، ويتذوّق ويلمس.

ويخدمني جسمي بشكلٍ جيد جداً. وأحب استكشاف الحياة من

خلال جسمي المادي. أستمتع بقوة احتمال جسمي ومرونته. أحب أن أعيش الحياة في جسدي.

وأنا مسرورٌ جداً بعينَيّ اللتين تنظران إلى هذا العالم، ترى الأشياء القريبة والبعيدة من مكان وقوفي، وتميّز بين الأشكال والألوان بتصوّرٍ واضح للأعماق والأبعاد. واستمتع جداً بقدرة جسدي على السمع والشم والتذوّق والإحساس. وأحب المحتوى المحسوس والملموس لهذا الكوكب وحياتي في جسدي العجيب.

أشعر بالتقدير والسحر لقدرة جسمي على إصلاح نفسه وأنا أشاهد الجروح تلتئم وأنا أكتشف المرونة المتجدّدة عندما تظهر الصدمات والرضوض في جسدي.

وأنا مدركٌ تماماً لمرونة جسدي، مهارة أصابعي، والاستجابة الفورية التي تبديها عضلاتي لأيّ عملٍ أحاول القيام به.

وأحب أن أفهم بأن جسدي يعرف كيف يكون على ما يرام ويتحرّك دوماً نحو العافية، ولذلك كلّما استطعت سدّ الطريق على الفكرة السلبية، يجب أن تسود العافية.

وأحب كذلك أن أفهم قيمة عواطفي، وأفهم كذلك أن لديّ القدرة على الحفاظ على عافيَتي الصحية لأنني أمتلك القدرة على إيجاد الأفكار السعيدة والحفاظ عليها.

في أيّ يومٍ في هذه الدنيا، وحتى عندما لا تكون بعض الأشياء في جسدي في أحسن حالاتها، فأنا مدركٌ تماماً بأن هناك الكثير والكثير من الأشياء التي تعمل كما ينبغي، ولذلك فإن مظاهر العافية في جسدي سائدة.

وأكثر من أي شيء، أحب استجابة جسدي السريعة لاهتماماتي

وغاياتي. أحب تفاهم علاقات عقلي- جسمي- روحي والمميزات المنتجة الفعّالة لانسجامي الدقيق.

أحب الحياة النابضة في جسدي.

أشعر بالتقدير لمثل هذه التجربة.

أشعر بالرضا.

ليس هناك من طريقة صحيحة أو خاطئة لرواية قصتك المتحسّنة. ويمكن أن تكون عن تجارب ماضيك، حاضرك، أو مستقبلك. إن المعيار الوحيد المهم هو أن تكون واعياً لنيّتك أن تروي نسخةً محسّنة وأفضل من قصتك. وإن رواية العديد من القصص القصيرة الجيدة خلال يومك سوف تغيّر نقطة جذبك. وتذكّر تماماً أن القصة التي ترويها هي الأساس في حياتك. ولذلك ارويها بالطريقة التي تريدها أن تكون.

الجزء الرابع

منظورات الصحة

الوزن والعقل

أريد أن أستمتع بجسدٍ صحي

إن العمل من أجل جعل جسدك المادي منسجماً هو شيءٌ قيّمٌ بشكلٍ كبير لسببين:

أولاً، ليس هناك أيّ موضوع يفكّر فيه البشر أكثر من جسمهم الخاص. (وهذا أمرٌ منطقي لأنك تأخذه معك أينما تذهب).

ثانياً، بما أن كل تصورٍ أو فكرةٍ لديك تتدفّق من عدسات جسدك الطبيعي، فإن موقفك في أيّ موضوعٍ فعلياً متأثرٌ بالطريقة التي تشعر بها تجاه جسدك الطبيعي. ولأن العلم والطب كانا بطيئَين في معرفة العلاقة بين العقل والجسد، بين الأفكار والنتائج، بين المواقف والنتائج، معظم الناس يترنّحون في توجيهات متناقضة بالنسبة لأجسادهم. **كلّما كان أساس هذا الفهم خاطئاً، لا يمكن لترميمه مع كل الوسائل والجرعات، أو العلاجات أن يحقّق باستمرارٍ نتائجَ ممكن إثباتها. ولأن اصطفاف الطاقات لكل فرد تختلف بسبب اختلاف العوامل في المعتقدات، الرغبات، التوقّعاتَ، والتأثيرات الحالية والمبكّرة، فمن الغريب نوعاً ما بأن العلاجات التي «تعمل كل مرة» ليست موجودة، ولا عجب بأن**

معظم البشر هم مضطربون فعلياً بشأن أجسادهم الطبيعية.

عندما تحاول أن تجمع وتعالج المعلومات عمّا يجري في أجساد البشر الآخرين بدلاً من استغلال **نظام التوجيه العاطفي** لديك لفهم انسجامك الحالي أو عدم انسجامك مع الطاقة، تكون كمن يستخدم خريطة طريقٍ من بلد آخر لتخطّ لك طريقك في بلدك: إن تلك المعلومات ليس لها أي تأثيرٍ عليك حيث أنت الآن.

لقد تم تقديم الكثير من المعلومات المناقضة لتلك التي نعرفها كيف تكون (وكذلك **لقوانين الكون**) لذلك فإننا سعداء إلى حدّ بعيد في الحديث إليك عنك وعن جسدك بالنسبة إلى الصورة الأكبر. نريد أن نساعدك في إيجاد فهم واضح كيف تكون مخلوقاً صحياً، لائقاً بدنياً، والذي يبدو كما تريد أن تبدو عليه (كلياً بلغة العقل والروح والجسد)، وعندما تستخدم عقلك لتركيز أفكارك بدقّةٍ كي تتوافق مع أفكار **وجودك الداخلي** (أو الروح)، فإن جسدك المادي سيكون الدليل الواضح لذلك الانسجام.

أريد أن أوازن بين رغباتي وتجاربي

ليس ممكناً أن تجعل جسدك المادي في حالةٍ صحية تامّة بالتفكير فقط بالجوانب المادية لوجودك ومن ثم تقديم العمل وفقاً لجسدك المادي. بدون فهم للصلة بين حالتك المادية وداخلك التذبذبي اللامادي، لن يكون هناك فهمٌ مستمرٌ أو سيطرة. وبتعبيرٍ آخر، في الوقت الذي ربما يبدو لك فيه بأن الطريق إلى الشعور الجيد، والجسد الجميل سيكون نتيجةً لسلوكك المتعلّق بالطعام الذي تتناوله والنشاط الذي تمارسه، لكن حقيقةً يتعلّق الأمر كثيراً بالتوافق التذبذبي بين المظاهر المادية وغير المادية لوجودك.

عندما تقبل كليّة وجودك وتجعل ذلك الانسجام التذبذبي في قمّة أولوياتك، فأنت تسير بشكل جيد على طريق تحقيق جسدك المادي المرغوب والمحافظة عليه. لكنك إذا استخدمت ظروف الآخرين، تجارب الآخرين، وأراء الآخرين كمعيارٍ للعافية، لن تكون قادراً على السيطرة على شروط جسدك الخاص. وبتعبيرٍ آخر، وأنت تسعى من أجل المعايير المادية القائمة على المقارنة مع تجارب الآخرين بدلاً من السعي إلى الانسجام الشخصي بينك وبين نفسك، لن تكتشف أبداً المفتاح للسيطرة على جسدك الخاص.

لستُ بحاجة لمقارنة جسدي مع أجساد الآخرين

نَوَدُّ أن نساعدك على الفهم بأنه ليس هناك حالةٌ واحدة هي الصحيحة، أو أنها الحالة الأكثر رغبة، لأن هناك الكثير من التنوّعات في حالات الأجساد المادية التي كانت غايتك منذ أن ظهرت في هذا الجسد المادي. إذا كان قصدك أن تَكونها جميعاً معاً، سيكون معظمكم متشابهاً، لكنك لست كذلك. أنت تأتي بكل أصناف التنوّعات من الحجم والشكل والمرونة والبراعة. بعضها أقوى وبعضها الآخر أكثر رشاقة... لقد أتيتَ مع تنوّع كبير، مضيفاً كل أنواع الاختلاف التي لها فائدةٌ هائلة للجميع. لقد أتيت في تنوّعك الرائع لإضافة توازنٍ لهذا المكان والزمان.

ولذلك، نريد أن نشجّعكم: بدلاً من النظر إلى أنفسكم والاعتراف بأنكم تعانون نقصاً في هذه الصفة أو تلك، كما يفعل معظمكم، نريد أن نساعدكم في التطلّع إلى فوائد ما أنتم عليه فعلاً. بعبارة أخرى، وأنت تقيّم أو تحلّل جسدك المادي، اقضِ جزءاً أكبر من وقتك للبحث عن الفوائد التي يقدّمها ليس لك فقط، بل وإلى توازن **كل- شيءٍ- يكون**.

جيري: أتذكّر عنما اعتدت أن أعمل على أرجوحة (مع السيرك)،

كنت ثقيلاً جداً لأكون ما يسمّونه بـ «الطيّار»، وكنت خفيفاً لأكون ما يسمّونه «الصيّاد». وهكذا لم تكن الأرجوحة مكاني لأكون مرتاحاً ما لم نحصل على صيّاد أثقل أو طيّار أخف، إذا جاز القول. وهكذا، كنت ما أزال بهلوان الجو، لكنني قمت بعمل ما كان يدعى بعرض الحبال في الجو، حيث من المفروض ألّا يمسكني أحد ولا أمسك أحداً. لكنني لم أرى نفسي مفتقداً أيّ شيء لأنني لم أكن أعتقد أنه ينبغي أن أكون أكبر أو أصغر. فقط وجدت شيئاً ما أحببت القيام به وما زال يمنحني الإحساس العام نفسه عند أداء البهلوان الجوي. [أبراهام: جيد. ذلك رائع.]

ماذا لو رأيت نفسي مثالياً؟

جيري: إذاً، ألا نستطيع أن ننظر إلى وزننا، ومن ثم، حالتنا المتعلّقة بالقدرة الذهنية أو ذكاءنا بنفس الطريقة؟ هل نستطيع جميعنا أن نرى أنفسنا مكتملين؟

أبراهام: ليس بالضرورة أن نشجّعك لتنظر إلى حالتك الآنية مهما كانت وأن تصرّح بأنها «تامة»، لأنك ستبقى دوماً تسعى من أجل شيء أبعد منها. لكن إيجاد جوانب في تجربتك الراهنة التي تشعر أنها جيدة عندما تركّز عليها سوف يدفعك إلى الاصطفاف مع منظور عالمك الداخلي، المركّز دوماً على عافيتك. **ونحن نشجّعك على الشعور بالتوافق بين أفكارك تجاه جسدك وأفكار وجودك الداخلي تجاه جسدك بدلاً من المحاولة أن تجعل شروط جسدك متوافقةً مع شروط أجساد الآخرين التي تراهم حولك.**

الاندفاع ضد الأشياء غير المرغوبة يجذب المزيد منها

أبراهام: عندما تفهم بأنه يمكنك أن تخلق من خلال أفكارك أكثر

منه من خلال عملك، سوف تنجز العديد من رغباتك بجهد أقل، وفي غياب الصراع، سيكون لديك تسليةٌ أكثر. أنت تقدّم الفكْر في كل لحظةِ وعي، ولذلك فإن تحقيق الميل نحو الأفكار الإيجابية التي تشعرك بالرضا، سوف يخدمك إلى أقصى حد. أنت وُلدت في مجتمع بدأ يحذّرك من الأشياء غير المرغوبة حالما وصلت، ومع الزمن، معظمكم قد اتخذ موقف الحَذَر. لديك «حربٌ ضد المخدرات» و«حربٌ ضد الايدز» و«حربٌ ضد السرطان». يعتقد معظمكم أن الطريق للحصول على ما تريدون هو أن تهزموا ما لا تريدون، ولذلك تعطوا معظم اهتمامكم لإبعاد ما لا تريدون، بينما، إذا استطعت أن ترى **قانون الجذب** كما نراه نحن ـ إذا استطعتم أن تقبلوا أنفسكم كالجاذبين بفضل الفكرة التي تحملون ـ ستفهمون ما هي المقاربة المتخلّفة التي تتبنّون.

عندما تقول «أنا مريضٌ وأريد ألّا أكون مريضاً، لذلك سوف أهزم هذا المرض ـ سوف أقوم بهذا الفعل وسوف أهزم المرض»، فأنت ـ من وضعيتك بالحذر والدفاع والعاطفة السلبية ـ تُبقي على ذلك المرض.

إن تركيز انتباهي على النّقص يجذب المزيد منه

أبراهام: إن كل موضوع حقاً هو عبارةٌ عن موضوعين: هناك موضوع الشيء الذي تريده، والموضوع الآخر هو نقصه. وما يخصّ جسدك، بما أن كل فكرةٍ تفكر بها تُصفّى من خلال منظورك لهذا الجسد، إذا لم يشعر جسدك بالطريقة التي أردته أن يشعر بها، أو يبدو بالطريقة التي أردتها، من الطبيعي أن عدداً كبيراً من أفكارك (نسبةً كبيرة من أفكارك غير المتوازنة) سوف تميل نحوَ جانب النّقص من المعادلة أكثر منه باتجاه الجزء المرغوب حقاً منها.

من مكان نقصك، ستجذب فقط المزيد منه، وذلك هو السبب أن معظم الحميات الغذائية غير فعّالة: أنت واعٍ لسُمْنتك ـ وأنت واعٍ أن

جسمك يبدو على نحوٍ لا تريده ـ ولذلك عندما يصبح سيئاً لدرجة أنك لا تستطيع تحمّله أكثر (إما من وجهة نظرك الخاصة أو لأن الآخرين ينظرون إليك عابسون)، ثم بعدئذ تقول «لا أستطيع تحمّل هذا الأمر أكثر. سوف أطبّق حميةً غذائية، وسوف أتخلّص من كل هذا الحشو الذي لا أريده». ومع ذلك، فإن اهتمامك متركّزٌ على الحشو الذي لا تريده، وهكذا فإنك تبقيه لديك. **إن الطريقة التي تعتمدها للوصول إلى حيث تريد هو أن تعير كل انتباهك إلى ما تريد، وليس أن تعطي انتباهك إلى ما لا تريد.**

من يزرع بذور الخوف يحصد المزيد من الخوف

جيري: صديقٌ عزيز لي، هو معلّمي الخاص في العمل، تطوّع من أجل أن يكون جزءاً من دراسة طبية. قال بأنه على الرّغم من تمتّعه بصحة جيدة، كان راغباً بالمشاركة إذا كانت ذات فائدة للآخرين، لأن هناك العديد من الناس في عمره في منطقته يموتون بسببٍ مرض محدّد. حسناً، لم يستغرق الأمر سوى أسابيع قليلة حتى تلقّينا رسالةً منه تفيد بأنه قد تم تشخيص وجود المرض عنده. والآن لم يعد يتمتّع بجسم طبيعي، لكنه لا يبدو خائفاً من المرض. فهل كان قد خَلَقَه هو في جسمه بالتركيز عليه فقط؟

أبراهام: نعم لقد كان تركيزه عليه. بعبارةٍ أخرى، كانت نيّته أن يكون ذو قيمةٍ للآخرين. وهكذا، لقد سمح لهم بالتقصّي والسبر والبحث. ومن خلال السبر والتقصّي والبحث فقد تلقّى تحريضاً كافياً للفكرة من الآخرين لتجعله مدركاً للإمكانية، ليس الإمكانية فقط، ولكن الاحتمالية. **لقد زرعوا بداخله بذرة الاحتمال، ثم، مع عملية التقصّي والسبر والبحث، استجاب جسمه إلى ما أصبح توازن فكره.**

إنه مثالٌ مدهش عرضتَه لأن المرض لم يكن موجوداً داخله حتى

أصبح التركيز على المرض داخله، ولكن عندما أصبح التركيز على المرض داخله، استجاب جسمه ودفع الثمن.

إن احتمالات التعافي أو المرض هي دائماً داخلك. والأفكار التي تختارها تحدّد أيّاً منهما تختبر وإلى أيّ درجةٍ تختبرها.

هل التركيز على المرض يجذب المرض؟

جيري: كم من الممكن أن تداعب مخيّلتنا مثل هذه الأفكار عن المرض؟ على سبيل المثال، يمكن أن يشاهد شخصٌ ما على التلفزيون عرضاً من أجل الفحص المجاني لبعض أجزاء جسمه/جسمها، وإذا قال هذا الشخص: «حسناً، أعتقد أنني سأذهب وأجريه فقط، أشعر بأنني بأحسن حال، ولكن لَمَ لا، بما أنه مجاني؟» ما هي الفرص بأن يقود ذلك إلى ما تتحدّث عنه: تحريض الفكرة، وأخيراً، نتيجةٌ غير مرغوبة؟

أبراهام: تقريباً 100 %. بسبب التركيز على المرض في مجتمعك، ستتفشّى أمراضك. مع كل التكنولوجيا الطبية - كل الأدوات، وكل الاكتشافات - هناك أناسٌ أكثر مصابين بأمراض خطيرة أكثر من أيّ وقتٍ مضى. إن انتشار الكثير من هذه الأمراض الخطيرة هو بالدرجة الأولى بسبب تركيزك على المرض.

أنت تقول «كم بمقدورنا أن نتلاعب؟» ونقولِ نحن إنك معنيٌّ بما تأكل وتلبس وتقود، ومع ذلك لست معنياً بما تفكر. **ونحن نشجّعك أن تكون معنيّاً بما تفكّر. اجعل أفكارك دوماً على جانب الموضوع المنسجم مع رغبتك. فكّر بالعافية، وليس بافتقادك لها. فكّر بما تريد أن تكونه بدلاً من افتقاده.**

إن أمراضك لا تُولَد وتدوم فقط بسبب تركيزك السلبي على

المرض. تذكّر بأن المرض ينشأ عن مشاعرك بالضعف والحذر. درِّب أفكارك على جميع المواضيع (ليس فقط موضوع الصحة الجسدية) في الاتجاه الذي ترغبه، ومن خلال الحالة العاطفية المتحسّنة التي تحقّقها، عندئذٍ ستكون عافيَتك مضمونة.

هل انتباهي مركّزٌ بالدرجة الأولى على عافيَتي؟

جيري: شيّدت إحدى صديقاتنا العزيزات مؤخّراً غرفةً على سطح بيتها حيث أصبح بإمكان حماتها، التي ساءت حالتها الصحية حقاً، أن تأتي وتعيش معها. كانت تتحدّث حماتها بشكلٍ متواصل تقريباً عن شعورها السيء، وسوء صحتها، وعدم سعادتها في الحياة، وعن هذه العملية الجراحية أو تلك.

ثم جاءت والدة صديقتنا، ذات الـ 85 عام، زيارةً لقضاء العطلة. لم تكن قد دخلت المستشفى في حياتها من قبل، ولكن من خلال إقامتها أسبوعاً في ذلك البيت مع تلك السيدة ـ التي كانت تتحدّث باستمرار عن المرض ـ انهارت صحتها بشكلٍ خطير. نُقلَت إلى المستشفى ثم وُضعت في دار رعاية المسنين. هل يمكن أن تتدهور صحة شخصٍ ما بشكلٍ خطير نتيجة بضعة أيام من التأثير السلبي؟

أبراهام: إن إمكانية المرض أو العافية تكمن داخلكم جميعاً في كل الأوقات. وإن أي شيء تركّز انتباهك عليه يبدأ يتعزّز بداخلك لإظهار جوهر تلك الأفكار. الأفكار فعّالةٌ كثيراً.

ليس بالضرورة، أن معظم الناس الذين قد عاشوا إلى سن الـ 85 عاماً قد تلقّوا مسبقاً تأثيراً سلبياً كبيراً حول جسدهم المادي. فأنت تُمطَر بشكلٍ مستمر عبر وابلٍ من الأسئلة عن صحتك المتدهورة: الحاجة إلى شراء الضمان الصحي، والحاجة إلى شراء المدفن، والحاجة إلى وصيّتك

لترتيب وفاتك، إلخ... لذلك هذه المرأة لم تتلقّى تأثيرها السلبي الأول حول عافيتها الصحية من المرأة الأخرى في ذلك البيت.

على كل حال، كونها كانت تتأرجح هناك، غير مستقرّة نوعاً ما بشأن طول عمرها، فإن قوة حديث المرأة الأخرى - والاستجابات التي استخرجتها من الناس المحيطين - قَلَبَ توازن أفكارها بما فيه الكفاية لدرجة جعَلَت الأعراض السلبية تظهر مباشرة. ثم بعدئذ، عندما أدارت انتباهها نحو أعراضها السلبية، وفي تلك البيئة الشديدة تزايَدَت تلك الأعراض بسرعة أكبر.

عندما يدخل شخصٌ ما في تجربتك ويحرّض فكرك بحيث يصبح تفكيرك بالدرجة الأولى عن المرض بدلاً من العافية، وعن فقدان الصحة بدلاً من توافرها، حيث تكون في موقع تشعر فيه بالضعف والدفاع أو حتى الغضب. عندئذ تبدأ خلايا جسدك بالاستجابة إلى توازن تلك الفكرة. ونعم، من الممكن خلال أسابيع، أو حتى خلال أيام - أو ساعات - أن تبدأ هذه العملية السلبية. **إن كل شيء تعيشه هو نتيجة للأفكار التي تفكّر بها، ولا يوجد أيّ استثناء لذلك.**

يجب ألّا تكون أدلة الآخرين المادية تجربتي

أبراهام: عندما ترى الدليل المادي حولَك، غالباً ما يبدو ذلك **الدليل المادي** بأنه أكثر واقعيةً من **الفكرة**. وتقول لنا أشياءَ مثل: «أبراهام، هذا بالفعل حقيقة، وليس مجرّد فكرة»، كما لو أن ما هو بالفعل حقيقة وتلك الفكرة أمران منفصلان. لكن نريد منك أن تتذكّر بأن الكون لا يميّز بين أفكارك عن الواقع الراهن وأفكار الواقع المتخيّل. إن **الكون وقانون الجذب** يستجيبان ببساطة لفكرك، سواء الحقيقي أو المتخيّل، الجاري الآن أو المُتَذكّر. **ومهما كان الدليل الذي تراه حولك ليس سوى المؤشّر الظاهر لفكرةِ شخصٍ ما، وليس هناك أيّ سببٍ لما يخلقه الآخرون**

مع أفكارهم كي تجعلك تشعر بأنك خائفٌ أو ضعيف.

ليس هناك شيءٌ من هذا، باعتباره شرطاً غير قابلٍ للتغيير. وليس هناك وضعٌ مادي- ولا يهم ما هي حالة الانحطاط السلبي الذيٍ هو عليها- لا تستطيع فيه أن تتلقّى العافية. لكنها تتطلّب فهماً لقانون الجذب، للدليل المتمثّل بالعاطفة، والرغبة بالتركيز المقصود على الأشياء التي تجعلك تشعر بأنك على ما يرام. وإذا استطعت أن تفهم بأن جسدك يستجيب لما تفكر به، وإذا استطعت أن تبقي أفكارك حيث تريدهم أن يكونوا- كل ما بك سيكون على ما يرام.

كيف يمكنني أن أؤثّر على كل شيءٍ من أجل الحفاظ على الصحة؟

جيري: إذاً، ما هو الشيء الأفضل الذي يمكننا القيام به إما من أجل الحفاظ أو استعادة الصحة المثالية أو التأثير على الآخرين حولنا تجاه صحتهم المثالية؟

أبراهام: في الحقيقة، إن عملية استعادة الصحة والحفاظ عليها هي واحدة ومتماثلة: ركّز على المزيد من الأشياء التي تبدو جيدة. إن الاختلاف الأكبر بين استعادة الصحة والحفاظ عليها هو أنه من الأسهل أن تفكّر بأفكارٍ جيدة عندما تكون على ما يرام أكثر منه عندما تشعر بالسوء، لذلك إن **الحفاظ** على الصحة هو أكثر سهولةً من **استعادتها**. إن أفضل طريقةٍ للتأثير على الآخرين من أجل الصحة الجيدة هو أن تعيشها وإن أفضل طريقةٍ للتأثير على الآخرين بالمرض هو أن تمرض.

نحن نفهم ذلك بالنسبة لأولئك الذين هم الآن في مكانٍ لا يريدون أن يكونوا فيه، يبدو أنه أمرٌ بسيطٌ جداً وهو أن يجدوا فقط فكرةً ذات شعورٍ أفضل. إلا أن وَعْدنا المطلق لك إذا كنت مصمّماً على تحسين الطريقة التي تشعر بها عبر الاختيار المتعمّد للأفكار ذات الشعور الأفضل، ستلاحظ على الفور تغييراً ملحوظاً في أيّ شيءٍ يزعجك.

سوف أسترخي وأنام في العافية

أبراهام: إن حالتك الطبيعية هي إحدى حالات العافية المطلقة. ليس من الضرورة أن تعاني بسبب المرض بعد الآن. استرخِ في عافيتك فقط. ضع نفسك في سريرك هذه الليلة، وحالما توشكَ على النوم، أشعُر بالراحة التامة بالسرير الذي تنام عليه. انظر كم هو كبير. ولاحظ الوسادة التي تحت رأسك. ولاحظ القماش الذي يلامس بشرتك. وأعِر انتباهك إلى الأشياء التي تبدو جيدة، وإلى كل لحظة بمقدورك أن تفكر فيها بشيءٍ يبدو جيداً، بذلك تقطع الإمداد عن ذلك المرض. **في أيةّ لحظة تفكرَ فيها بشيء ما يُشعرِك بأنك جيد، فأنت توقف بذلك المرض عن التقدّم، وفي أيّة لحظة تفكر فيها بالمرض، فأنت تضيف المزيد من الوقود على النار، إذا جازَ القول.**

بمقدار ما تكون قادراً على إبقاء أفكارك على شيءٍ جيد لخمسِ ثوانٍ، عندئذ أنت توقف إمداد مرضك في تلك الثواني الخمسةَ. وعندما تحقّقَ ذلك لعشر ثوانٍ، ومن ثم عشرَ ثوانٍ أُخرى تكون قد أوقفت إمداد المرض. وعندما تفكّر كم أن شعورك جيدٌ الآن، وعندما تفكّر عن حالتك الطبيعية كحالةٍ من العافية **فأنت تبدأ بإمداد عافيتك.**

هل تدل العواطف السلبية على أفكار غير صحية؟

أبراهام: كلّما فكّرت بأفكار المرض، فإن السبب الذي يجعلك تشعرك بمثل هذه العاطفة السلبية هو أن تلك الفكرة غير منسجمة مع معرفتك الأعظم بأنك غير متوافقٍ **مع من ـ تكون ـ حقاً.** إن العاطفة السلبية التي تشعر بها، على هيئة قلقٍ أو غضبٍ أو خوف بشأن مرضك، هي مؤشّرك الحقيقي بأنك قدْ وضعت قيداً قوياً على تدفّق الطاقة بينك وبين **من ـ تكون ـ حقاً.**

تتجلّى عافيتك كلّما سمحت بالتدفّق التام للطاقة غير المادية من خلال تكوينك الداخلي. ولذلك، عندما تفكّر، «أنا بحالٍ جيدة» أو «إنني أصبح على ما يرام» أو «أنا ممتاز» أو «إن حالتي الطبيعية هي أن أكون على ما يرام»، تتذبذب تلك الأفكار في المكان الذي في حالة توافق مع تكوينك الداخلي الذي يعرف ماذا يريد أن يكون، وستتلقّى الفائدة التامة لطاقة الفكرة التي تنشأ من وجودك الداخلي.

كل فكرة تتذبذب. ولذلك، ركّز على الأفكار التي تجعلك تشعر بأنك جيد، والتي سوف تجذب أفكاراً أخرى وأخرى وأخرى... حتى يرتقي تردّدك التذبذبي إلى المكان الذي يمكن أن يطوّرك إليه وجودك الداخلي تماماً. وعندئذ ستكون في المكان المناسب للعافية، وسوف يكون جهازك الجسدي قادراً على اللحاق بها بسرعة، هذا وعدُنا المطلق لك. ويمكنك أن تبدأ بمشاهدة الدليل المادي التدريجي على شفاءك. لأنه قانون.

إلى أي حدٍّ يمكنني أن أسيطر على جسمي؟

جيري: حسناً، إن هذا الموضوع هو «منظورات الصحة، الوزن، والعقل»: كيف يمكنني أن أصل إلى هناك وأبقى هناك؟ أشاهدُ عدداً ساحقاً من الناس المهتمين بوزنهم وصحتهم المادية والعقلية. وبسبب كثرة الاهتمام بإخفاقات الصحة المادية، أتفهّم لماذا الناس قلقون.

كطفل، كان من حسن الحظ، إلى حدّ ما، أن أدرك أنني كنت مسيطراً على جسدي الخاص. أتذكّر عندما كان عمري تسع سنوات، كنت أذهب إلى كرنفال المقاطعة، حيث كان هناك مصارعين محترفين يشغلون كل القادمين. بعبارةٍ أخرى، إن أيّاً من المزارعين الموجودين هناك يمكنهم أن يدفعوا من أجل الدخول إلى حلبة المصارعة ومصارعتهم، وإذا استطاع المزارعون أن يهزموا

أولئك المصارعين المحترفين، سيربحون المال. لكن كان المزارعون دائماً يُهزمون هزيمةً ساحقة.

أتذكّر الوقوف في تلك الخيمة الصغيرة من الخيش مضاءةً بلمبات الغاز، وأستطيع تذكّر الأضواء الوامضة على ظهر المصارع المتعرّق. كنت مقتنعاً بالمطلق بحقيقة أن عموده الفقري كان مخبّأ بين عضلتين جميلتين على طول ظهره، بينما كان عمودي الفقري أنا مثل طوطم مقاطعة أركنساس: كخنزيرٍ أحدب. وبعبارةٍ أخرى، عمودي الفقري بارزٌ ولا تحيطه أيّ عضلات، بينما عموده منغرزٌ بشكلٍ رائع حتى أني لا أستطع رؤيته. لقد استمتعت كثيراً بمراقبة هذه العضلات الجميلة. وقدّرت ما شاهدته في ذلك اليوم، وخلال ثماني سنوات بدت عضلات ظهري على ذلك النحو، وهكذا من تلك التجربة، أدركت أنني أستطيع أن أخلق جسمي المادي.

نتيجةً لصحتي السيئة جداً التي عانيت منها كطفل، تعلّمت أن أكون قادراً على السيطرة على صحتي نوعاً ما. ولقد خضت العديد من التجارب مع الأطباء عدة مرات، إلا أن أغلب تشخيصهم وعلاجهم كان خاطئاً تقريباً. ولذلك، لم يستغرق الأمر مني وقتاً طويلاً للإدراك بأنه من الأفضل أن أبقى بعيداً عن الأطباء لأنني لم أتمكن من إيجاد طبيبٍ يمكنني الاعتماد عليه تماماً. لقد كان معظمهم تقريباً مخطئاً عندما يتعلّق الأمر بمساعدتي، لذلك قرّرت أنه من الأفضل أن أعالج جسمي الخاص.

لكني ما أزال أجد نفسي أفكّر قليلاً كيف سيستمر جسمي وكيف ستكون حالتي الصحية في المستقبل. وهل سأكون قادراً، كما أقول، على الحفاظ على هذه الحالة الصحية المثالية من الوزن، الصحة، والعقل؟ أشعر أنني قادرٌ الآن، لكنني على وشك التساؤل

أحياناً، **هل سأكون قادراً دوما على البقاء كذلك؟** ولذلك، أريد منك أن نناقش ذلك الموضوع العام.

أبراهام: إننا نقدّر كثيراً تنسيق الكلمات التي وضعتها، لأن جسدك وعقلك هما في حالة ارتباط أبدي. **ويستجيب جسدك لأفكارك باستمرارٍ في الحقيقة، وليس لأيّ شيءٍ آخر. إن جسدك هو قطعاً انعكاسٌ خالصٌ للطريقة التي تفكّر بها. ليس هناك أيّ شيءٍ آخر يؤثّر على جسدك أكثر من أفكارك.** وإنه أمرٌ جيد أنك في عمرٍ مبكر من حياتك برهَنْت لنفسك أنك استطعت ممارسة بعض الضبط على جسدك الخاص.

عندما تقّر بشكلٍ واعٍ بالصلة المطلقة بين ما تفكّر به وما تحصل عليه، يمكنك أخيراً، في كل الظروف، أن تضبط تجربتك الخاصة. كل ذلك مطلوبٌ منك من أجل أن تحصل على ما تريد فقط، عكس الحصول على شيءٍ ما لا تريده، هو أن تدرك بأن السيطرة التي تنشدها لديك تماماً، ومن ثم التفكير بشكلٍ متعمّد بشأن الأشياء التي تريد أن تجربها.

تبدو أفكار الإنهيار سيئة دوماً لأنك لا تريد أبداً أن تنهار. ولذلك استخدم دليلك وأختر أفكار الشعور الجيد ولن يكون هناك من سببٍ للقلق وأنت تتحرك مع مرور الوقت. حقاً، إنها ببساطة مسألة اتخاذ القرار: **أريد أن اعترف بأنني الوحيد ـ والمطلق ـ الذي يمتلك السيطرة على جهازي الجسدي. وأقرّ بأنني أنا نتيجةٌ للأفكار التي أفكّر بها.**

منذ اليوم الذي وُلدْتَ فيه، قد امتلكت المعرفة (ليس الأمل أو الرغبة، ولكن الفهم العميق) بأن أساسك هو الحرية المطلقة، وأن بحثك هو عن الفرح، وأن نتيجة تجربة حياتك ستكون النمو، وقد عرفت بأنك مثالي وستبقى تسعى نحو مزيدٍ من الكمال.

هل يمكننا بشكل واع أن نربي عضلة وعظماً جديدان؟

جيري: بشكل واع، وبدقّة، أضفتُ العضل إلى جسمي في سنوات عمري الأولى لأنني أردتُ ذلك، لكن هل بإمكاننا أن نؤثر على عظامنا أيضاً؟

أبراهام: تستطيع ذلك، بنفس الطريقة. والفرق هو أن الاعتقاد الراهن تجاه العضلة موجود. لكن الاعتقاد الحالي حول العظم ليس كذلك.

جيري: ذلك أمرٌ حقيقي. رأيت رجلاً استطاع أن يطوّر عضلات ضخمة، وأردت ذلك الأمر. ولأن العديد من الناس كانوا يقومون بذلك، اعتقدت أنني أستطيع، أيضاً. لكنني لم أرى عظماً قد تغيّر.

أبراهام: إن السبب بأن العديد من الأشياء لا تتغيّر بسرعة أكبر في مجتمعاتكم اليوم لأن معظم الناس يركّزون انتباههم بالدرجة الأولى على ما **هو - موجود**. ومن أجل إحداث التغيير، يجب أن تنظر أبعد مما **هو - موجود**.

ويبطئك بدرجة هائلة إذا احتجت أن ترى دليلاً عن شيءٍ ما قبل أن تؤمن به، لأن ذلك يعني بأنه عليك أن تنتظر شخصاً آخر كي يخلقه أمامك قبل أن تؤمن به. ولكنك عندما تستوعب بأن الكون، وقانون الجذب، سوف يستجيبان لفكرتك المتخيّلة بسرعة مماثلة للاستجابة لفكرة ملحوظة، ثم تستطيع أن تنتقل بسرعة إلى إبداعات جديدة دون الحاجة لانتظار شخصٍ ما لينجزها أولاً.

جيري: لذلك، التحدي هو أن تكون «الرائد»، أي الأول بينهم.

أبراهام: تتطلّب الطليعة الرؤيا والتوقّع الإيجابي، لكنها حقاً موجودةٌ حيث يكون الابتهاج الأكثر قوة. كي تكون في حالة رغبةٍ وألّا يكون لديك أيّ شكٍ هو الذي يجعل التجربة ممكنة، ولكن أن ترغب بشيء

وألّا تؤمن بقدرتك على إنجازه لا يعطيك شعوراً جيداً. وعندما تفكّر فقط بما ترغب، بدون تناقضات مستمرّة مليئة بالشك أو النكران، تأتي الاستجابة الكونية لرغبتك بسرعة، وفي الوقت المطلوب تبدأ بالشعور بقوة فكرتك الدقيقة. إلا أن ذلك النوع من الفكرة «الخالصة» تحتاج الممارسة، وتتطلّب منك أن تقضي وقتاً أقل في مراقبة ما هو ـ موجود، ومزيداً من الوقت في تصوّر ما تريد أن تجربّه. من أجل رواية القصة الجديدة والمتحسّنة حول تجربتك الجسدية، عليك أن تقضي الوقت وأنت تفكّر وتتحدّث عن التجربة التي ترغب أن تعيشها.

الشيء الأكثر فاعلية الذي تستطيع القيام به ـ الشيء الذي سوف يعطيك الدعم الأكثر من أيّ عمل آخر ـ هو أن تقضي الوقت كل يوم وأنت تتصوّر حياتك كما تريدها أن تكون. ونشجّعك بالذهاب إلى بيئةً هادئة وخاصة بك لمدة خمسة عشر دقيقة حيث يمكنك أن تغلق عينيك وأن تتخيّل جسمك، بيئتك، وعلاقاتك، وحياتك بطُرقٍ تسرّك.

ما كان لا علاقة له بما سيكون، وإن تجربة الآخرين ليس لها علاقةٌ بتجربتك... لكن يجب عليك أن تجد طريقةً لفصل نفسك عن كل ذلك ـ عن الماضي وعن الآخرين ـ لكي تصبح ما تريد أن تكون.

ماذا لو أن رغبات أحد ما تناقض اعتقاده؟

جيري: يمارس الناس الركض منذ آلاف السنين، و لم يكن أيّ شخص قادراً على أن يركض ميلاً كاملاً خلال أربع دقائق. ثم جاء رجل يدعى روجر بانيستر واستطاع القيام بذلك، وعندما فعلها، تمكن العديد الآن من القيام بذلك «الميل خلال أربع دقائق» أيضاً.

أبراهام: عندما لا يسمح الناس بحقيقة أنه ليس هناك أيّ شخص آخر قد فعل شيئاً لمنعهم من القيام به، سيكونون ذو فائدةٍ عظيمة

للآخرين، حيث أنه بمجرّد أن يحدث الاكتشاف ويوجد، عندئذ يستطيع الآخرون ملاحظته، وفي الوقت المناسب، يأتي الاعتقاد به وتوقّعه. ولذلك السبب، أيّ شيءٍ تنجزه هو ذو قيمةٍ لمجتمعك.

إن منصّتك من أجل حياة متقدّمة تستمر بالتوسّع، وتصبح الحياة أفضل وأفضل لكل شخص. على كل حال، نحن نريد أن نأخذك أبعد من الحاجة كي تراها قبل أن تؤمن بها. ونريد منك أن تستوعب بأنك إذا اعتقدت بها، بعد ذلك يمكنك أن تراها. وإن أيّ شيءٍ تمارسه في ذهنك حتى تبدأ الفكرة تبدو طبيعية لك يجب أن تؤتي ثمارها المادية. إن **قانون الجذب** يضمنها.

سوف تشعر بالتحرّر الهائل عندما تدرك بأنك لست مضطراً لانتظار شخصٍ آخر أن يقوم بشيءٍ ما من أجل البرهان بأنه يمكن أن يتمّ أو قبل أن تتيح لنفسك القيام به. وأنت تمارس الأفكار الجديدة، تصل إلى عواطف متحسّنة، ثم ترى الدليل الذي يقدّمه الكون، وستعلم قوتك الفعلية الخاصة. إذا أبلغك شخصٌ ما بأنك تعاني من مرضٍ عضال، يمكنك أن تقول أيضاً بثقة: «**سأقرّر كيف سأعيش، لأنني أنا خالقُ تجربتي**» **إذا كانت رغبتك قوية بما فيه الكفاية، يمكنها أن تفوق اعتقاداتك السلبية وسوف تبدأ عملية شفائك.**

وهي ليست مختلفة كثيراً عن قصة الأم التي علِق طفلها تحت شيء يزيد وزنه مرّات عديدة عن أيّ شيءٍ رفَعَتْه من قبل، ولكن بسبب رغبتها القوية بإنقاذ طفلها، رَفَعَتْه. في الظروف العادية، لم تكن قادرةً على رفعه، ولكن مع الرّغبة قوية، أصبحت معتقداتها العادية خارجة عن المألوف مؤقتاً. لو قُلْتَ لها: «هل تعتقدين بأنك تستطيعين رفع ذلك الشيء؟» لقالت لك: «بالطبع لا. حتى أنني لا أستطيع رفع حقيبتي عندما تكون مليئة». لكن ليس للاعتقاد أيّ

علاقة بهذا الأمر: كان طفلها يموت، وكانت رغبتها أن تحرّر طفلها، وهكذا فَعَلَت.

لكن ماذا لو أنني أؤمن بالجراثيم الخطيرة؟

جيري: حقاً أريد أن أكون معافى، ولكنني أعتقد أيضاً أنني ربما أصابُ بشيءٍ ما. ولذلك، كلّما زرت الناس في المستشفى، ألتقط أنفاسي وأنا أمشي في البهو لتجنّب الجراثيم.

أبراهام: عليك أن تقوم بزياراتٍ قصيرة. (يضحك)

جيري: أقوم بزياراتٍ قصيرة، وأستمرّ في الذهاب إلى النوافذ وأحاول الحصول على بعض الهواء... وهكذا، إذا اعتقدت أنه بإمكاني تجنّب الجراثيم عبر حبس أنفاسي، عندئذٍ هل سيمنعني ذلك الاعتقاد من الإصابة بالمرض؟

أبراهام: في طريقتك الغريبة تحافظ على توازنٍ تذبذبي. أنت تريد الصحة، وتعتقد أن الجراثيم يمكنها أن تجعلك مريضاً، وتعتقد أن سلوكك في تجنّب الجراثيم يمنع المرض، وهكذا تحقّق توازناً يعمل لصالحك. وأنت، على كل حال، تسير نحوها بالطريق الصّعب.

إذا كنت تستمع حقاً إلى **نظام إرشادك**، سوف لن تدخل بيئةً حيث تعتقد أن فيها جراثيم يمكنها أن تُعرّض عافيتك للخطر. إن الرهبة التي تشعر بها عند الدخول إلى المستشفى هي مؤشّرك أنك على وشك اتخاذ فعلٍ قبل أن تنجز التوافق التذبذبي. يمكنك ببساطة ألّا تذهب إلى المستشفى، لكن عند ذلك سوف تشعر بالانزعاج لأنك تعرف أن صديقك المريض سيستمتع بزيارتك. وهكذا تجد طريقةً لزيارة صديقك بدون الشعور بالرهبة. وذلك ما نعنيه بإيجاد التوافق التذبذبي قبل أن تقوم بدخول المستشفى. وفي الوقت المناسب، يمكنك أن تصل إلى

الاعتقاد الكبير عن عافيتك، أو برغبتك بالتعافي يمكن أن تصبح واضحةً تماماً، لذلك يمكنك أن تكون في أيّة بيئة ولا تشعر بالتهديد لصحتك.

عندما تكون في توافقٍ مع من ـ تكون ـ حقاً **وأنت تستمتع إلى** **نظام إرشادك** الفعّال، لن تدخل أبداً إلى أيّة بيئة تهدّد فيها صحتك. لسوء الحظ، الكثير من الناس يتجاوزون نظام إرشادهم الخاص من أجل إرضاء الآخرين. يمكن أن يدخل شخصان إلى المستشفى كما وصفت، أحدهما لا يشعر بأيّ تهديد لصحته ويشعر الآخر بتهديد خطير. الأول لن يمرض، بينما الثاني سيمرض. ليس بسبب الجراثيم الموجودة في المستشفى، ولكن بسبب علاقة الشخص التذبذبية مع إحساسه بالعافية.

نحن لا نحاول تغيير معتقداتك، لأننا لا نرى أن معتقداتك غير مناسبة. إنها رغبتنا بجعلك مدركاً لنظام التوجيه العاطفي الخاص بك لذلك تستطيع تحقيق توازن التذبذب بين رغباتك ومعتقداتك. إن القيام بالشيء «الصحيح» يعني القيام بالشيء الذي هو في حالة انسجامٍ مع قصدك ومع معتقداتك الراهنة.

جيري: إذاً، ليس هناك أيّ خطأ بأخذ «مخرج الجبان»؟

أبراهام: هناك العديد الذين تجاوزوا **نظام التوجيه الخاص** بهم عبر محاولتهم إسعاد الآخرين، وهناك العديد من الناس الذين يسمّونك «أناني» أو «جبان» عندما يكون لديك الجرأة لإسعاد نفسك بدلاً منهم. وغالباً سيدعوك الآخرون «أناني» (لأنك غير راغبٍ بالخضوع إلى أنانيّتهم الخاصة) بدون إدراك رِياءَ طلبهم.

أحياناً نُتّهم بأننا نعلّم **الأنانية**، ونعترف بأن ذلك حقيقة، لأنه إذا لم تكن أنانياً بما فيه الكفاية كي تميل إلى اهتزازك الخاص وبذلك تجعل نفسك في حالة توافقٍ مع مصدرك (**مع ـ من ـ تكون ـ حقاً**)، ثم ليس لديك أيّ شيءٍ تعطيه للآخر على أيّ حال. عندما يدعوك الآخرين

«أناني» أو «جبان»، فإن اهتزازاتهم الخاصة هي خارج التوازن تماماً، وإن التعديل في سلوكك لن يعيد إليهم التوازن.

كلّما فكّرت وتحدّثت أكثر عن عافيتك الجسدية الخاصة، ترسّخت الأنماط الاهتزازية الخاصة بك عن العافية أكثر، وأحاطك قانون الجذب أكثر بأشياء سوف تعزّز وتدعم تلك المعتقدات. **كلّما رويت المزيد عن رفاهيتك، شعَرْت بأنك أقل عُرضةً للمرض، وعندئذ ليس فقط ستتغيّر نقطة جذبك بحيث تحيط بك أوضاعٌ مختلفة، لكنكَ سوف تشعر بأنك مختلفٌ حول الظروف عندما تأتي.**

أنا موجّهٌ نحو ما أريد

أبراهام: إن الممر الوحيد إلى الحياة التي ترغب بها هو عبر مسارٍ أقل مقاومة، أو عبر مسارِ السماح الأكبر: السماح بالاتصال بمصدرك الخاص، إلى وجودك الداخلي، إلى من ـ تكون ـ أنت ـ بالفعل، وإلى كل ما ترغب به. وإن ذلك السماح محدّدٌ لك في صيغة عواطف جيدة. إذا كنت ستدع ذلك الشعور الجيد يكون أفضليّتك الهامة، عندئذ كلّما كان لديك محادثة مع أحدهم ليست متوافقةً مع الصحة التي ترغبها، سوف تشعر بالنفور، وسوف يتم تنبيهك إلى مقاومتك... ثم يمكنك أن تختار فكرةً ذات شعورٍ أفضل وسوف تعود ثانيةً إلى المسار الصحيح.

حينما تشعر بعاطفة سلبية، إنه نظام التوجيه الخاص بك هو الذي يساعدك على إدراك بأنك، في هذه اللحظة، تقدّم فكرةً مقاومة والتي تعيق تدفّق الرفاهية والذي من شأنه أن يصل إليك كاملاً. إن ذلك كما لو أن نظامك الموجّه يقول: **الآن، أنت تقوم به مرّة أُخرى، الآن، أنت تقوم به مرّة أُخرى، الآن، أنت تقوم به مرّة أُخرى. وهذه العاطفة السلبية تعني أنك في عملية جذب ما لا تريد.**

يتجاهل الكثير من الناس نظام التوجيه الخاص بهم عبر قبول العاطفة السلبية، وبقيامهم بذلك، يحرمون أنفسهم الفائدة من التوجيه من منظور أوسع. ولكن ما أن تدفعك الحياة إلى تحديد ذلك الذي ترغبه، لن تكون قادراً مرّةً أخرى على النظر إلى عكسها أو على نقصها دون الشعور بعاطفة سلبية. وما أن تولد الرغبة داخلك، يجب أن تنظر إليها إذا كنت تريد الشعور الجيد. والسبب لذلك، هو أنك لا تستطيع العودة إلى شيءٍ أقل ممّا دفَعَتك إليه الحياة. وما أن تحدّد الرغبة بالعافية، أو تجاه حالة جسدية محدّدة، لن تكون قادراً على التركيز على نقصه مرّةً أُخرى دونً الشعور بعاطفة سلبية.

وكلّما شعرت بعاطفة سلبية، فقط أوقف كل ما تفعله أو تفكّر به وقل «ما هو الشيء الذي أريدّه؟» وعندئذ، لأنك قد حوّلت انتباهك إلى ما تريد، سوف يحلّ الشعور الإيجابي محلّ الشعور السلبي، وسيحلّ الجذب الإيجابي محلّ الجذب السلبي، وسوف تعود حالاً إلى المسار الصحيح.

بدايةً، يجب أن أكون راغباً بإسعاد نفسي

أبراهام: عندما تكون في تسلسلٍ للأفكار لبعض الوقت، ليس من السهل فجأةً أن تغيّر اتجاه فكرك، لأنّ **قانون الجذب** يزوّدك بالأفكار التي تطابق تسلسلك الراهن لهذا التفكير. أحياناً إذا كنت في مزاج سلبي، فالشخص الآخر الذي ليس في ذلك الموقع السلبي لن يوافقك وجهة نظرك لموضوعك الراهن، ولا يخدم هذا الفعل بشيء سوى أنه يجعلك تدافع عن موقعك أكثر. **إن محاولة الدفاع أو تبرير رأيك يُبقيك فقط في حالة مقاومة أطول. والسبب الذي يدفع العديد من الناس للتمسك بحالة مقاومة غير ضرورية هو أنه من الأهم بالنسبة لهم أن يكونوا «على حق» أكثر منً أن يشعروا بأنهم على ما يرام.**

عندما تقابل أولئك المصمّمين على إقناعك بأنهم على حق،

ويحاولون إقحامك في جدالٍ سلبي في محاولةٍ منهم لإقناعك، تُعتبر أحياناً، «غير مهتم» أو «فظ» إذا لم تستمع لهم و لم توافقهم وجهة نظرهم في النهاية. ولكن عندما تخسر شعورك الجيد (وذلك يحدث عندما تختار الأفكار التي تتوافق مع منظورك الأوسع) في المحاولة لإمتاعِ صديقٍ سلبي يريد أن يستعملك كمردّد للصوت، فتدفع ثمناً باهظاً على شيءٍ لن يساعده أو يساعدها. وإن تلك الغصة التي تشعر بها في معدتك هي تصريح وجودك الداخلي الذي يقول: **هذا السلوك، وهذا الجدال، ليس منسجماً مع ما تريد.** يجب أن تكون راغباً بإسعاد نفسك أولاً وإلّا فإنك ستنجرف غالباً بالسلبية التي تحيط بك.

هل هناك وقتٌ مناسبٌ للموت؟

جيري: هل هناك أيّة حدودٍ للسيطرة على ظروف جسدنا ونحن نقترب من سن الـ 100؟

أبراهام: فقط الحدود التي يسبّبها تفكيرك المحدود الخاص، وجميعها مفروضة ذاتياً.

جيري: هل هناك وقتٌ للموت، وإذا كان كذلك، متى يكون؟

أبراهام: ليس هناك أبداً نهايةٌ لوَعيِك، وهكذا في الحقيقة ليس هناك «موت». لكن ستأتي نهايةٌ للزمن الذي يتدفّق فيه إحساسك خلال هذا الجسد المادي المعرّف بـ «أنت».

والأمر عائدٌ إليك متى تسحب تركيزك من هذا الجسد. إذا تعلّمت التركيز على مواضيع الشعور الجيد، واستمرّيت في إيجاد أشياء في هذه البيئة تسرّك وتُمتعك، فلَيس هناك حدٌّ لكمية الزمن الذي تبقى فيه مركّزاً في جسدك المادي. ولكن عندما تركّز سلبياً وتَضعَف مع مرور الزمن صلتك مع تدفّق طاقة مصدرك، عندئذٍ ستقصر مدّة تجربتك المادية، لأن جهازك

المادي لا يستطيع أن يبقى حيّاً طويلاً بدون تغذيته بالطاقة. **وإن شعورك العاطفي السلبي هو إشارة على أنك تقطع التغذية بمصدر الطاقة. كُن سعيداً وعِش أطول.**

هل أن كل حالات الموت هي شكلٌ من الانتحار؟

جيري: وبالتالي، هل كل أشكال الموت هي شكلٌ من «الانتحار»؟

أبراهام: تلك هي إحدى طُرُق عرضه. بما أن كل شيء تجرّبه يحدث بسبب توازن أفكارك، وليس هناك أحدٌ آخر يمكنه أن يفكّر بأفكارك أو يعرض اهتزازك، إذن كل شيء يحدث في تجربة حياتك - بما فيه ذلك الذي تدعوه بالموت المادي - هو مفروضٌ ذاتياً. **معظمنا لا يقرّر الموت. لكنهم فقط لا يقرّرون الاستمرار بالحياة.**

جيري: ما هو شعورك نحو أولئك الذين يقرّرون الموت ويرتكبون ما نسمّيه **الانتحار؟**

أبراهام: ليس هناك اختلافٌ سواء كانت الفكرة التي تفكّر بها قد اخترت التركيز عليها بشكلٍ متعمّد أو فيما لو أنك فقط تلاحظ بتكاسلٍ شيئاً ما، لذلك تفكر بالفكرة، وتستمرّ بالتفكير بها، وتقدّم التذبذبَ، وتحصد النتيجة الظاهرة لتلك الفكرة. وهكذا أنت دائماً تخلق حقيقتك الخاصة سواء كنت تقوم بها بشكلٍ حثيثٍ أو لا.

هناك بعض الناس الذين يسعون للسيطرة على سلوكك لأسباب مختلفة عديدة، وحتى أنهم يرغبون بالسيطرة على سلوكك نظراً لتجربتك الشخصية، إلا أن مستوى إحباطهم كبيرٌ لأنه ليس لديهم أيّ سبيل للسيطرة على الآخرين، وإن كل محاولةٍ للسيطرة بلا جدوى، جهودٌ ضائعة. وهكذا، إن العديدين غير مرتاحين مع فكرة الناس الذين يزيلون أنفسهم بشكلٍ مقصود من التجربة المادية عن طريق «الانتحار»، إلا

أننا نريد منك أن تستوعب أنه حتى في حالة قيامك بذلك، لا يتوقّف وجودك، وسواء غادرت هذه التجربة المادية عن طريق «الانتحار» المتعمّد أو عن طريق التحرّر غير المقصود، فإن الوجود الأبدي الذي أنت عليه يستمرّ في الوجود ويعود بأفكاره إلى التجربة المادية التي قد تركتها وراءك فقط بالحب والتقدير للتجربة.

وهناك أولئك الممتلئين بالكره الشديد وهم يعيشون في تجربتهم المادية وإن الابتعاد المزمن عن المصدر والرفاهية هي سبب موتهم. وهناك العديد ممّن لا يجدون أسباباً ممتعة للتركيز والبقاء، ويحوّلون اهتمامهم نحو الجانب غير المادي، وذلك هو سبب موتهم. وهناك البعض الذين لم يستوعبوا بعد الطاقة أو الفكر أو الاصطفاف، الذين يريدون الشعور الجيد إلى أقصى حد ولا يجدون أيّ طريقة لإيقاف الألم المزمن الذي عانوا منه طويلاً ولذلك يختارون عن قصد أنّ يعودوا للظهور بشكلٍ غير مادي. ولكن على أيّة حال، أنتم مخلوقاتٌ أبدية، وما أن تعيدوا التركيز في الشكل غير المادي، تصبحون ككلٍ وتتجدّدون وتنسجمون بشكلٍ تام **مع ـ من ـ أنتم ـ حقيقة**.

جيري: إذاً، هل نختار جميعاً، إلى درجةٍ ما، كم سنبقى أحياء في كل تجربةِ حياة؟

أبراهام: تأتي إلى الحياة وأنت تعتزم أن تعيش وتكبر بشكلٍ مرح. وعندما تتجاهل **نظام توجيهك**، تستمرّ في إيجاد الأفكار التي لاَ تسمح بارتباطك بمصدرك، وبالتالي تُضعف اتصالك بتدفّق مصدر طاقتك المُغذّي، وبدون ذلك الدعم، أنت تَذبُل.

هل من عملية للحفاظ على وزن الجسم؟

جيري: ما هي العملية التّي تنصح بها لأولئك الذين يرغبون بالسيطرة على وزنهم؟

أبراهام: هناك العديد من المعتقدات بما يخص هذا الموضوع. لقد جُرِّبت العديد من الأساليب، ومعظم الذين يكافحون من أجل ضبط وزنهم قد جرّبوا الكثير من تلك الطرق مع قليلٍ من النجاح. ولذلك، إن اعتقادهم هو أنهم لا يستطيعون السيطرة على وزن أجسادهم، ولذلك فهم لا يستطيعون فعلاً.

إننا نشجّعك على تصوّر نفسك كما تريد أن تكون، ومن خلال رؤية نفسك على ذلك النحو، عندئذٍ ستجذبه. إن الأفكار والتأكيدات من الآخرين وكل الظروف والأحداث التي تحصل بسهولة ستأتي بسرعة إلى تجربتك حالما تبدأ برؤية نفسك على هذا النحو.

عندما تشعر بأنك سمين، لا يمكنك أن تجذب الرشاقة. وعندما تشعر بأنك فقير، لا يمكنك أن تجذب الغنى، وأياً تكن - حالة شعورك - هي الأساس الذي تَجذب منه. وذلك هو السبب «كلّما حصل الأفضل، يحصل الأفضل منه، وكلّما حصل الأسوأ، يحصل الأسوأ منه»

عندما تشعر بأنك سلبيٌّ جداً تجاه موضوعٍ ما، لا تحاول أن تتطرّق إليه وتحاول حلّه بشكلٍ مباشر، لأن تركيزكَ السلبي عليه فقط يجعله أسوأ. أبعد نفسك عنِ الفكرة حتى تشعر بأنك أفضل، ثم القِ بنظرةٍ أُخرى عليه من خلال منظورك الإيجابي الآني.

جيري: إذاً، هل لهذا السبب يندفع الناس غالباً لاتّباع «نظام حمية قاسٍ» ويخسرون أرطالاً من أوزانهم، ثم يجدون أنفسهم يستعيدونها مرّةً أخرى؟ هل لأن الرغبة كانت قوية، لكن لم يكن لديهم الإيمان ولا الصورة لأنفسهم كشخصٍ النحيف، وبالتالي أعادوا الصورة السمينة ثانية؟

أبراهام: إنهم يرغبونِ بالطعام، ويؤمنون بأن الطعام سيجعلهم سِمان. ولذلك، بينما يفكرون بالشيء الذي لا يريدون، وبقوة الاعتقاد،

هم يخلقون الشيء الذي لا يريدون. ولكن، ثانيةً، هذا هم يسلكون الطريق الصعب. وفي أغلب الأحوال، إن السبب وراء فقدانهم الوزن ثم اكتسابه مرّةً أُخرى بسرعة هو أنهم لم يصلوا للصورة التي يريدونها لأنفسهم. ويبقون يشعرون بأنهم سمان، ويستمرّون بالتفكير بأنفسهم كذلك، وهي الصورة التي يحملونها لأنفسهم... يستجيب جسدك لصورة نفسك دوماً. هذا يعني أنك إذا نظرت إلى نفسك بشكل صحي، ستكون كذلك. وإذا رأيت نفسك رشيقاً، أو مهما يكن ما تريده بلغةِ العضل أو الشكل أو الوزن، فهذا ما سوف يكون.

فيما يخص الطعام، هل بإمكاني أن أتبع سعادتي؟

أبراهام: يجادل البعض بأنهم إذا أخذوا بنصيحتنا واتبعوا سعادتهم - بالبحث دوماً عن الأشياء ذات الشعور الجيد - سوف يأكلون بسعادة الأشياء الضارة لصحتهم أو وزنهم. غالباً يختار الناس الطعام من أجل ملء وقت فراغهم عندما يشعرون بعدم الراحة. على كل حال، إذا كنت تميل باتجاه توازنك الاهتزازي لفترة وتعلّمت توجيه الطاقة الإيجابية لأفكارك نحو صورةٍ لجسدك كما تريده أن يكون، ثم إذا كنت تؤمن أن أكل نوع محدد منَ الطعام هو فعلٌ مناقضٌ لإنجاز تلك الرغبة، ستأتي العاطفة السلبية كموجِّه. ليست فكرةً جيدة أبداً أن تتعقّب أيّ فعلٍ يأتي بالعاطفة السلبية، لأن العاطفة السلبية تعني بأن هناك اختلالاً للطّاقة، وإن أيّ عملٍ تشارك به خلال العاطفة السلبية سوف يُنتِج دائماً نتائجَ سلبية.

ولا تظهر العاطفة السلبية داخل شخص ما لأن طعاماً محدداً هو مناقضٌ للعافية، ولكن بسبب الأفكار المتناقضة الجارية. يمكن أن يتناول شخصان حميات غذائية متطابقة ويتّبعان برامج رياضية مشابهة ويحصلان على نتائج معاكسة، والذي يعني أن هناك عناصرَ أكثر في

المعادلة من استهلاك الطعام وحرق السعرات الحرارية. **إن النتائج هي دائماً وفقط حول انحيازك للطاقة التي سبّبَتها الأفكار التي تفكّر بها.**

إن القاعدة الجيدة من التجربة هي: «كُن سعيداً، ثم كُل. ولكن لا تحاول أن تأكل من أجل أن تصبح سعيداً». عندما تجعل توازنك العاطفي في قمّة أولويّاتك، فإن علاقتك مع الطعام سوف تتغيّر وإن رغبتك بالطعام سوف تتغيّر، والأكثر أهمية من ذلك، أن استجابتك للطعام سوف تتغيّر. إن **السلوك** المتغيّر حول الطعام بدون الميل نحو شبكات تذبذبك ستكون نتائجه ضئيلة، بينما **الفكرة** المتغيّرة سوف تثمر نتائج كبيرة بدون الحاجة إلى تغيّر **السلوك**.

وهكذا، دعنا نقول بأنك قد قرّرت أن تكون رشيقاً جداً، لكنك حالياً لا ترى نفسك كما تريدها أن تكون. وأن إيمانك هو: «إذا تناولتُ هذا الطعام، سوف أصبح سميناً». فيما إذا كان لديك الرغبة لتصبح رشيقاً، لكن لديك الاعتقاد بأن تناول هذا الطعام سيجعلك سميناً. سوف تشعر بعاطفة سلبية إذا بدأت بأكل الطعام. يمكن أن تسمّيها إحساساً بالذنب، الإحباط، أو الغضب. لكن مهما يكن، يبدو أكل الطعام شيءٌ سيء، وفقاً لمجموعة المعتقدات التي تتبنّاها، ووفقاً للرغبة التي تحملها، هذا الفعل ليس في حالة انسجام. ولذلك، إذا كنت تتبع سعادتك، سوف تجد نفسك تشعر شعوراً جيداً نحو تناول الأشياء التي تتوافق مع معتقداتك وتشعر بشكل سيء تجاه تناول الأشياء التي لا تتوافق معها. وما أن تنشأ الرغبة بداخلك، ليس ممكناً تقديم سلوك تعتقد بأنه يتناقض معها بدون الشعور بعاطفة سلبية.

ما هي معتقداتي تجاه الطعام؟

أبراهام: أن المعتقدات التي تتبنّاها حول الطعام تنعكس بقوة في التجارب التي تعيشها:

إذا كنت **تعتقد** بأنك تستطيع أن تأكل كثيراً من أي شيء ولا تكسب وزناً، تلك هي تجربتك.

إذا كنت **تعتقد** بأنك تكسب الوزن بسهولة، عندئذٍ ستفعل.

إذا كنت **تعتقد** بأن أنواعاً محدّدة من الطعام تعطيك المزيد في الطاقة، فإنها تفعل.

إذا كنت **تعتقد** بأن أنواعاً محدّدة من الطعام تُضعف طاقتك، فإنها تفعل. إذا أردت أن تصبح نحيلاً، لكنك **تعتقد** بأن حميةً غذائية محدّدة لا توصلك إلى النحافة، وتبدأ بالقيام بتلك الحمية، سوف تكسب الوزن.

يتردّد الناس في البداية فيما يخص تحليلنا المبسّط على ما يبدو فيما يخصّ معتقداتك عن الطعام وكيف تؤثّر على واقعك المادي، لأنهم يعتقدون بأن معتقداتهم قد حدثت بسبب مراقبة التجربة، وأنه أمر قاسٍ بالنسبة لهم الجدال مع الدليل «الواقعي» الذي زوّدتهم به ممارسة حياتهم الخاصة ومراقبة حياة الآخرين.

على كل حال، إن مراقبة النتائج تعطيك معلومات ضئيلة وغير كافية، لأنك لم تتصرّف وفق **الرغبة** والتوقّع، ثم إن حساب ما أُكِل أو لم يؤكل غير مهمٍّ هنا. ببساطة لا يمكنك إهمال العنصر الأكثر أهمية في طريقة خلق وفهم النتيجة.

يستجيب الناس بشكل مختلف نحو الطعام لأن الطعام ليس ثابتاً. أما الفكر فهو كذلك. إن الطَّريقة التي تفكر بها عن الطعام هي التي تصنع الفرق.

أراء الآخرين عن جسدي غيرُ مهمّة

سؤال: لفت انتباهي شخصٌ مهم أشار بأن لدي تكوّراً صغيراً على

طول حزام البطن ومن الأفضل أن أعمل للتخلص منها. أستطيع أن أتمرّن أكثر أو أن أتناول طعاماً أقل أو أطلب السَّلَطة. ولأنها شخصٌ مهم، تأثّرت بالأمر كثيراً. وأصبح التكوّر أكبر.

أبراهام: إن الشيء الأكثر أهمية الذي نريدك أن تفهمه هو أنه عندما تستخدم كلمة «شخص»، دائماً استخدم كلمة «غير مهم» بشأنها أو بشأنه. (ضحك)

بالطبع نتفهّم بأن الناس مهمين في حياتك، لكن يجب ألّا تجعل أراءهم تجاهك أكثر أهمية من أرائك، وفي أيّ وقتٍ يؤثّر عليك أيّ شخص للتركيز على شيءٍ ما يجعلك تشعر بشكلٍ سيء، تكون قد تلقّيْتَ تأثيراً سلبياً.

نريد منك أن تطبّق أفكارك الخاصة بثباتٍ كبير وهكذا تصبح أفكار الآخرين غير هامة بالنسبة لك. وإن الحرية الوحيدة التي ستمارسها تأتي عندما تحقّق غياباً للمقاومة، والذي يعني أنك ستفهم كيف ستنسجم أفكارك المزمنة (الآنية) مع أفكار وجودك الداخلي الخاص. لم نرى أيّ شخصٍ يحقّق ذلك الاصطفاف أو الشعور بالحرية عندما يدخل رغبات ومعتقدات الآخرين في المعادلة. هناك العديد من العوامل المتحرّكة ولا يمكن تنظيمها.

وإذا قال لك شخصٌ ما: «أرى لديك شيئاً لا أحبه»، سنقول له: «انظر في مكانٍ آخر. ما هو رأيك بأنفي؟ إنه أنفٌ جميلٌ وجذّاب، أليس كذلك؟ (ضحك) ما رأيك بأذُني؟». بعبارةٍ أخرى، سوف نشجّع الآخر للنظر إلى المظاهر الإيجابية، وينبغي أن نكون مازحين وألّا ندع مشاعرنا تتأذى. في الحقيقة، سنمارس فكرةً إيجابية عن حياتنا حتى نجعل مشاعرنا بدون أذى.

مثالٌ حكايتي «القديمة» عن جسدي

أنا لست سعيدةً بشكل جسمي. لقد كنت رشيقةً ولائقة بدنياً أحياناً في أوقات سابقة من حياتي، ولكن ذلك لم يكن سهلاً أبداً، ولم تدم تلك الفترات طويلاً. كان يبدو الأمر بالنسبة لي أنه مفروضٌ عليّ أن أعمل دائماً بشكل غير معقول من أجل أن أبدو قريبةً من الشكل الذي أردته، وثم لم أتمكّنَ من الحفاظ عليه. أنا متعبةٌ من حرمان نفسي من أكل أشياءَ لذيذة حتى ينتهي بي الأمر أن أبدو غير جميلة في كل الأحوال. إنه أمرٌ قاس. إنه ببساطة ليس لدي نوع الاستقلاب الذي يسمح لي بأكل الكثير من أي الأشياء التي تبدو شهية. ذلك ليس عدلاً حقاً. ولكن مع ذلك لا أحب أن أبدو سمينةً أيضاً....

مثالٌ عن حكايتي «الجديدة» عن جسدي

إن جسمي هو انعكاسٌ بالغالب للأفكار التي أفكّر بها. وأنا سعيدٌ لفهم قوة توجيه أفكاري، وأنا أتطلّع شوقاً لمشاهدة التغيّرات المادية في جسمي، والتي تعكس التغييرات في تفكيري. أشعُر بالراحة حالما أتوقّع التحسّن في حجمي وشكلي، وأنا واثقةٌ بأن تلك التغييرات في حالة تقدّم. وفي غضون ذلك، أشعر عموماً بأنني بحال جيدة وأنني سعيدٌ كيفما كنت الآن. من الممتع أن تفكّر عمداً، والممتع أكثر أن ترى نتائج تلك الأفكار المختارة عمداً. إن جسمي سريع الاستجابة لأفكاري. أحب معرفة ذلك.

ليس هناك طريقةٌ صحيحة أو خاطئة لتروي قصتك المتحسّنة. يمكن أن تكون عن تجارب الماضي، الحاضر، أو المستقبل. إن المعيار الوحيد الهام هو أن تكون واعياً لهدفك أن تروي نسخةً محسّنة وأفضل من حكايتك. إن رواية العديد من القصص الجيدة خلال يومك سوف تغيّر نقطة جذبك. فقط تذكّر أن القصة التي ترويها هي أساسُ حياتك. ولذلك ارويها بالطريقة التي تريدها أن تكون.

الجزء الخامس

المهن كمصادر مربحة للسعادة

خطواتي الأولى في اختيار المهنة

جيري: ماذا تقترح لنعرف بأننا قد اخترنا المهنة الصحية؟ وكيف يمكننا أن نكون ناجحين في المهنة التي اخترناها؟

أبراهام: ما هو تعريفك **للمهنة؟**

جيري: المهنة هي مثل عملِ الحياة. هي عملٌ يرمي فيه الناس أنفسهم ويضعون أفضل وأكثر ما لديهم فيه. وبالطبع، في معظم الحالات، يريد الناس أيضاً أن يحصلوا منه على عائدٍ مالي.

أبراهام: ماذا تعني بتعبيرك **عمل الحياة؟**

جيري: هو عملٌ ما يخطّط الناس أن يقضوا بقية حياتهم يقومون به، مثل الوظيفة، المهنة أو الحرفة، أو التجارة....

أبراهام: هل تقصد أن تقول إنها اعتقادٌ واسع الانتشار، أو رغبةٌ مقبولة، من ثقافتك لاختيار مهنةٍ ما وتتوقّع أن تعيش بسعادةٍ دوماً في موضوعٍ واحد، إلى الأبد؟

جيري: حسناً، طالما أستطيع أن أتذكّر، لقد كانت شيئاً تقليدياً كذلك.

منذ أن كنت يافعاً، بدأ الناس يسألونني ماذا سأصبح عندما أكبر. وهو أمرٌ ممتعٌ بالنسبة لي الآن كي أدرك بأنه حتى عندما كنت طفلاً صغيراً، زرع البالغون المحيطون بي إحساساً مستعجِلاً داخلي لاختيار مهنة ما وأتذكّر بائع الحليب وهو يوزّع الحليب اللّذيذ في زجاجات وكنت أفكّر وأنا أشاهده يركب درّاجته أنها ستكون مهنتي. ثم شاهدتُ شُرطي السير يجعل أمي توقف سيّارتها على جانب الطريق، وكنت دائماً معجبٌ بأيّ شخصٍ يستطيع أن يجعل أمي تقوم بأيّ شيءٍ ولوهلة قرّرت أنني سأصبح شُرطيّاً. وبعد فترة قصيرة، عالج طبيبٌ ذراعي المكسورة، وفكّرت بأنني أريد أن أصبح طبيباً، ثم تعرّض منزلنا لحريقٍ، وبدت لي فكرة أن أصبح رجل إطفاء الفكرة الأهم.

وحتى بعد أن أصبحتُ ما يعتبره الكثيرون أنني بالِغٌ، كنت ما أزال أراقب وأفكر بتعدّد الخيارات من وجهة نظري المتغيّرة دائماً. ولذلك، كان المحيطون بي محبطين نوعاً ما كَوْني بقيتُ أتنقّل من شيءٍ إلى آخر بدلاً من الاستقرار على شيءٍ واحد كـ «عملٍ للحياة» أو «كمهنة».

أبراهام: العديد من الناس، وهم يقرأون قصة طفولتك وأحداث حياتك المتأثّرة بأفكارك بشأن ما تريد أن تكون عندما تكبر، يمكن أن يُسمّوا أفكارك المتغيّرة دوماً بأنها طفولية أو غير واقعية. لكننا نريد أن نعترف: أنت مُلهَمٌ دائماً من أحداث حياتك، وعندما تسمح لنفسك أن تتبع تدفّق تلك الأفكار المستوحاة، فإن إمكانية التجربة المُبهجة هي أكثر ممّا لو أنك قد اخترت مهنتك بناءً على أسبابٍ أخرى يستخدمها الناس لتبرير خياراتهم، مثل التقليد العائلي أو الدخل المتوقّع.

ليس غريباً بأن الكثيرين قد قضوا وقتاً صعباً وهم يقرّرون ماذا سيفعلون لبقيّة حياتهم، لأنكم مخلوقاتٌ متعددو الوجوه وإن هدفكم الغالب هو أن تتمتّعوا بالأساس المطلق للحرية، وفي بحثكم عن التجارب السارة، وأن تجرّبوا التوسّع والنمو. بعبارةٍ أخرى، بدون التصوّر الحقيقي للحرية، لن

تكون مسروراً أبداً، وبدون الفرح، لا يمكنك أن تمارس التوسّع الحقيقي. وبالتالي، الطفولية كما تبدو للعديد، من الطبيعي أن توحي لك حياتك بمغامرتك التالية والتي بعدها وبعدها.

نشجّعك أن تقرّر، باكراً قدر الإمكان في حياتك، بأن هدفك الغالب وسبب وجودك هو أن تعيش سعيداً إلى الأبد. ذلك سيكون اختيار مهنة جيدة جداً: أن تجذب تلك النشاطات وأن تحتضن تلك الرّغبات التي تنسجمُ مع غاياتك الجوهرية، وهي الحرية والنمو، والسرور. **اتّخذ «مهنة» للعيش بسعادة بدلاً من المحاولة لإيجاد عمل يوفّر دخلاً كافياً يمكّنك القيام بأشياءَ بأموالك ستجعلك سعيداً فيما بعد. عندما يكون الشعور بالسعادة ذو أهمية أساسية لك ـ وما تقوم به «للعيش» يجعلك سعيداً ـ فقد وجدْتَ التركيبة الأفضل.**

يمكنك أن تصبح جيداً جداً عند الشعور بالرضا في كل الظروف، ولكن عندما تصبح جيداً عند الوصول إلى توازنك الاهتزازي أولاً ـ ثم تجذب الظروف والأحداث لنفسك من ذلك المكان السعيد ـ فإن إمكانية السعادة المستدامة تكون أكبر.

«ماذا تفعل من أجل كسب المعيشة؟»

جيري: هناك ثقافاتٌ ما تزال حتى يومنا هذا (عادة نسمّيها بدائية أو وحشية) تبدو أنها تعيش اللحظة، بدون أعمال. وبعبارةٍ أخرى، عندما يجوعون، يلتقطون سمكةً أو يجدون ثمارَ شجرةٍ.

أبراهام: هل سيقرؤون هذا؟ (ضحك) [لا، لن يقرأوا.] ما هي الفئة الأساسية من الناس التي تعتقد أنها سوف تقرأ هذا؟

جيري: الناس الذين يؤمنون بأنه أمرٌ أساسي الحصول على عملٍ بدخلٍ جيد.

أبراهام: ما هو برأيك السبب المهيمن الذي يدفع الناس إلى الاعتقاد بأن عليهم أن يجدوا مهنةً ما باكراً في حياتهم ثم يستمرّون فيها طوال حياتهم؟

جيري: بالطبع، لا أستطيع الحديث عن كل شخص، لكنه يبدو على الأرجح أنه من موقع أخلاقي أو أدبي بأننا يجب، أو ينبغي، أن نجد عملاً يدرّ المال. بعبارةٍ أخرى، يُعتبر من غير الملائم أن تتلقّى المال دون أن تُعطي شيئاً مقابله أو دون أن تكون منتجاً بطريقةٍ ما.

أبراهام: أنت على حق. يشعر معظم الناس بضرورة تبرير وجودهم من خلال بذل الجهد أو العمل، وربّما ذلك هو السبب كون السؤال الأول الذي تسألون بعضكم البعض عند اللّقاء للمرة الأولى هو: ماذا تعمل لكسبِ معيشتك؟

جيري: لمدة 40 عاماً، أكسب معيشتي من خلال العمل حوالي ساعة ونصف في اليوم. وغالباً ما يصدر عن الناس نوع من الاستياء بأنني استطعت أن أكسب مثل هذا الدخل بقليلٍ من الوقت، وهذا ما يتطلّب مني عادةً تقديم التبرير ثم أبدأ بشرح كم من الطاقة أبذل خلال الـ 90 دقيقة، وكم احتاجَ الأمر من السنوات حتى أصبحتُ جيداً بما أقوم به، أو كم كان عليّ أن أذهب حتى أصل إلى عملي. بعبارة أخرى، شعرتُ دائماً بالحاجة إلى التبرير بأنني كنت أدفع سعراً عادلاً لمّا كنت أتلقّاه.

أبراهام: عندما تكون في حالة اصطفاف اهتزازي (الذي يعني أنك في حالة اصطفاف مع المصدر داخلك وبالتالي تكون رغباتك ومعتقداتك الخاصة في حالة توازن)، لن تشعر بالحاجة للتبرير لشخص آخر. يحاول الكثير من الناس تبرير سلوكهم أو أفكارهم للآخرين، لكنها ليست فكرةً جيدة أبداً أن تستخدم أراء الآخرين كدليل تبحث عنه من أجل الاصطفاف معه بدلاً من نظام **التوجيه الخاص** بكَ.

يحاول العديد من الناس باكراً في تجربتك أن يطلبوا منك الالتزام مع قواعدهم وآرائهم، ولكن إذا أفسحت المجال لما يريدون أن يكون مركزياً في القرارات التي تتّخذها، فقط تصبح أكثر وأكثر خارج الاصطفاف **مع - من - تكون - حقاً** ومع الغايات التي وَلدَت معك وكذلك أيضاً مع تلك التي نشأَت من تجربة الحياة التي تعيشها. **ولن تختبر أبداً لذّة الشعور بالحرية حتى تتخلّص من رغبتك بإسعاد الآخرين وتحلّ محلّها غايتك القوية لتنسجم مع - من - تكون - حقاً (مع مصدرك) عبر الاهتمام كيف تشعر واختيار أفكار الشعور بالرضا لتجعلك تعرف بأنك قد وَجَدْت اصطفافك.**

عندما تشعر بأن شخصاً ما يستهجنك أو يهاجمك، فإن الرَّد الطبيعي هو أن تدافع عن نفسك، إلا أن تلك الحاجة إلى الدفاع ستهمُد سريعاً عندما تكون قد درّبت نفسك على الاصطفاف مع **وجودك الداخلي**، لأن كل مشاعر الضعف سيحلّ محلّها إحساسٌ واثقُ الخطوة **بمن - تكون - أنت** - حقاً.

ليس مهماً ما هي الخيارات التي تتّخذها، سيظلُّ هناك دوماً شخصٌ ما لا يُوافقك هذه الخيارات، ولكن بما أنك تجد توازنك وتَصون اصطفافك، فإن معظم من يراقبونك سيكونون أكثر ميلاً لسؤالكَ ما هو سرّ نجاحك بدلاً من انتقادك لكونك ناجحاً. وإن أولئك الذين يستمرّون في انتقادك لن يجدوا أي مسوّغ في تبريرك، مهما كان برهانك مُقنعاً.

ليست وظيفتك أن تُصلح شعور النقص عند الآخرين، بل إن دَوْرَك هو أن تبقي **نفسك** في توازن. عندما تسمح لمجتمعك، أو لأيّ شخص آخر، أن يُملي عليك ماذا تريد أو كيف ستتصرّف، ستفقد توازنَك، لأن شعورك بالحرية - الجوهري لوجودك بالكامل - يتعرّض

للتحدّي. عندما تركّز انتباهك إلى الطريقة التي تشعر بها وتمارس أفكار التشجيع الذاتية التي تنسجم مع-من-تكون-حقاً، ستقدّم مثالاً للازدهار الذي سيكون له قيمةٌ كبيرة للذين يراقبونك.

إذا كُنتَ فقيراً جداً لا تستطيع أن تساعد الفقراء ليصبحوا أثرياء أو إذا مرضْتَ لا تستطيع أن تساعد المرضى ليتعافوا. فقط تستطيع أن تنطلق أو تساعدِ من موقع قوّتك ووضوحك واصطفافك.

قانون الجذب، والمهنة؟

أبراهام: ما هو السبب الرئيسي للرغبة بالمهنة؟

جيري: قرأتُ مؤخراً دراسةً استنتَجَت بأن أهم شيءٍ يبحث عنه الناس هو الجاه (بريستيج). بعبارة أُخرى، إذا كان الخيار المعروض بين لقبٍ أعلى أو مالٍ أكثر، يختار الأغلبية اللّقب.

أبراهام: إن أولئك الذين يبحثون عن الجاه قد استبدلوا **نظام التوجيه** الخاص بهم بالبحث عن استحسان الآخرين، وهو طريقةٌ غير ناجعة نوعاً ما للعيش لأن شهود العيان الذين تحاول إسعادهم لن يواصلوا التركيز عليك طويلاً. من المُرجّح أن تلك الدراسة دقيقة لأن معظم الناس يهتمّون أكثر برأي الآخرين عنهم أكثر مما يشعرون حول أنفسهم، لكن لا يمكن أن يكون هناك استمرارٌ في التوجيه بهذا الشكل.

أحياناً يقلق بعض الناس بأنهم إذا فكّروا بأنانية بما يجعلهم سعداء قبل كل شيءٍ آخر، سيكونون غير مهتمّين وغير مُنصفين مع الناس المحيطين بهم، لكنّنا نعلم أن العكس هو الصحيح. **عندما تهتم باصطفافك مع المصدر، والذي يتمثّل بالطريقة التي تشعر بها، وتعمل على الحفاظ على ارتباطك، فإن أيّ شخص يكون موضوع اهتمامك يتلقّى فائدةً من نظرتك. ولا تستطيع أن ترفع شخصاً آخر ما لم تكن متّصلاً مع تدفّق**

الرفاهية الخاص بك.

نعرف بأنه يمكن أن تشعر بأنك على ما يرام عندما تكون موضوع اهتمام الآخرين وهم يشعرون بالتقدير نحوك، لأنهم بالضبط يفعلون ما كنّا قد شرحناه لك للتو: في تقديرهم لك، فهم متّصلون مع المصدر وينهمر ذلك عليك. لكن أن تطلب من الآخرين دوماً أن يكونوا في انسجام مع المصدر وأن تكون دوماً موضوع اهتمامهم بحيث تُمطَر بالرفاهيّة التي يقدّمونها ليس عملياً، لأنك لا تستطيع أن تضبط اتّصالهم ولن تكون دائماً موضوع اهتمامهم الأول. على كل حال، يمكنك أن تمارس ضبطاً مُطلقاً على اتصالك بالمصدر، وعندما يكون هدفك المهيمن أن تحافظ على اتصالك بينما تُخرِج الآخرين من المعادلة، عندئذٍ ستكون متحرّراً من محاولة إسعاد الآخرين (الذي لا تستطيع القيام به دائماً)، وستكون قادراً على الحفاظ على تواصلٍ مستمرٍّ وشعورٍ بالعافية.

والشيء الممتع ملاحظته هو، أن أولئك، الذين تهتم كيف يشعرون - والذين يحرصون على إبقاء أنفسهم في حالة شعورٍ جيدة، والمتّصلون مع المصدر وبتدفّق الأفكار الإيجابية تجاه أيّ شيءٍ يركّزون عليه - عادةً ما يراهم الآخرون جذّابين، وهُم غالباً المستفيدون الأكبر من التّقدير والاستحسان.

لا يمكنك الحصول على الاستحسان من مكان الحاجة إليه أو من مكان الافتقار له. إن مكتباً فيه نافذةٌ تطلّ على منظرٍ رائع أو موقف سيّارة يحمل اسمك أو حتى لقبٍ مثيرٍ للإعجاب يصاحب اسمك لا يستطيع ملء الفراغ الذي يسبّبه عدم انسجامك **مع - من - تكون - حقاً**. وعندما تحقّق ذلك الاصطفاف، تبدو تلك المسائل أقلّ أهمية. إلا أنه، من المثير للانتباه، أنها ستأتي على أيّ حال.

ملء فراغي من خلال الخدمة؟

جيري: خلال 20 عاماً من العمل في مواقع متنوعة في صناعة التسلية، كان لدي حقاً كثير من البهجة، كان يتطلّب الأمر مني بضع ساعات من الوقت، وكان لدي العديد من التحديات والمغامرة لأنه كان لدّي الكثير من التجارب الجديدة... ومع ذلك غالباً كنت أقول للناس بأنني شعرت كما لو كنت أمشي عبر رمال الحياة، ولكن عندما نظرت للوراء، لم يكن هناك من مسارات. بتعبيرٍ آخر، أنني كنت أشعر بأني أجلب بعض السعادة المؤقّتة للمشاهدين، لكنّني لم أكن أتركهم مع أي شيءٍ له قيمةٌ دائمة.

هل لدينا بطبيعتنا الرغبة لرفع معنويات الآخرين؟ وهل تأتي من مستوى آخر من أنفسنا، أو هل نلتقط تلك النوايا من الآخرين المحيطين بنا ما أن نولد في هذه البيئة المادية؟

أبراهام: أنت تولد ومعك الرغبة لتكون ذا قيمة، وتريد أن ترتقي. وتولد كذلك ولديك الفهم بأنك تملك قيمةً ما. إن معظم الشعور بالنقص الذي كنت تصفه لم يكن حول عدم قدرتك لتقديم قيمة دائمة للآخرين، ولكن لأن أفكارك كانت تجعلك بعيداً عن اصطفافكَ الشخصي الخاص. إنها تعمل كالتالي: عندما تكون بحالة توافقٍ **مع ـ من ـ تكون ـ حقاً** (مع وجودك الداخلي أو مصدرك)، لا يمكنكَ أن تساعد وحسب ولكن أن ترفع معنويات أولئك الناس الذين تتواصل معهم أيضاً، وفي ذلك الانحياز، فأنت لا تلاحظ العديد من الآخرين الذين ليسوا في حالة انسجام. **إن قانون الجذب لا يحيطك بأناس مستائين عندما تكون في حالة رضا. وقانون الجذب لا يحيطك بأناس راضين عندما تكون مستاءً.**

ببساطة لا تستطيع أن تعوّض عدم اصطفافك الخاص عبر تقديم

المزيد من الوقت أو الطاقة أو العمل. ولا يمكنك أن تجد الأفكار الفعالة بشكلٍ كافٍ لصنع الاختلاف. إن قيمتك بالنسبة للذين حولك تتوقّف على شيءٍ واحدٍ فقط: هو انسجامك الشخصي مع المصدر. وإن الشيء الوحيد الّذي عليك أن تعطيه إلى الآخر هو مثالٌ عن ذلك الانسجام، والذي من الممكن أن يلاحظوه، ثم يرغبون به، وثم يعملون على إنجازه. ولكنك لا تستطيع منحه لهم.

إن التسلية التي تمنحها لجمهورك كانت فعلاً هدية أكبر بكثير مما كنت قادراً على الاعتراف بها آنذاك، لأنك كنت تبعدهم عن الأشياء المتعبة، وعند عدم اهتمام جمهورك بمشاكلهم، سيكونون قد أنجزوا ـ وفي العديد من الحالات ـ الاصطفاف المؤقّت مع المصدر. لكنك لا تستطيع أن تذهب مع كلٍّ منهم، واضعاً نفسك موضوع اهتمامهم الوحيد من أجل الحفاظ على شعورهم الجيد. **إن كل شخص مسؤول عن الأفكار التي يفكّر بها وعن الأشياء التي يختارها كمواضيع اهتمام.**

لديكم جميعكم، في أعماقكم، إدراكٌ بأنكم هنا كمخلوقات فرحة، وأنتم دائماً مدعوون للفرح، كما أنه ليس هناك قائمةٌ طويلةٌ من المتطلّبات المتوقّع منك إنجازها. كان هدفك أن تدع بيئتك الطبيعية توحي بأفكارك التي لا تنتهي عن التمدّد أو الرّغبة، ثم عقدت النية أن تنحاز مع مصدر الطاقة داخلك من أجل إنجاز تلك الأفكار. بتعبيرٍ آخر، أنت تعرف أن رغباتك ستولد من مشاركتك هنا، ثم، بما أن الرغبة كانت تعيش داخلك، يمكنك أن تركّز أفكارك حتى تحقّق إحساساً بالتوقّع. عندها تؤتي رغبتك ثمارها.

إن الدور الرئيسي الذي يلعبه الناس المحيطين بك في تلك المعادلة للخلق هو أنهم يقدّمون التنوّع الذي تولد منه رغباتك. و لم يكن هدفك قياس قيمتك مقابل الآخرين، بل أن يُوحى لك بأفكارٍ جديدة عبر دمج

الأشياء التي تجري حولكم. إن أيّة مقارنة مع الآخرين كانت تعني فقط إلهام رغبة موسعة. ولم يكن المقصود أبداً أن تكون وسيلةً لإضعافك أو إهمال قيمتك.

إن حياتك ليست حول ما ستقوم به بعد العمل، في العطلة، أو بعد التقاعد. إن حياتك تجري الآن وهي حقاً مجسّدةٌ بشعورك الآن. إذا كان يبدو عملك غير مريح أو غير منجز أو أنه قاس، ليس لأنك تتّخذ المكان الخطأ، لكن لأن وجهة نظرك ملبّدةٌ بالفكر المتناقض.

لا يمكن أن يكون لديك نهاية سعيدة لرحلة ما لم تكن سارّةً بأكملها. فالغاية لا تبرّر الوسيلة. لأن الطريق خلالها، دوماً يجلب جوهر النهاية المطابقة.

هل سيرفع نجاحي معنويات الآخرين؟

جيري: لطالما كانت حريّتي الشيء الأكثر أهمية بالنسبة لي، لذلك لم أكن راغباً أن أقدّم الكثير منها من أجل المال. لقد قلتُ دائماً بأنه كان لدي اهتمامٌ قليلٌ بالمال لأني لم أكن راغباً بالتخلّي عن حريّتي من أجله، إلا أنه مع مرور الزمن جعلني شعور «عدم ترك أيّة آثار للأقدام على الرمل» أتساءل فيما إذا لم يكن في الحياة شيئاً أكثر أهمية من التسلية.

وبعد وقت قصير من ذلك الوعي، وجدت كتاب (**فكّر وستصبح غنيّاً** Think and Grow Rich) وعلى الرغم من أن فكرة التفكير أو أن أصبح غنياً كانت شيئاً أنكرْتُ وجود أيّ اهتمام به، لَفَت الكتاب انتباهي وشعرت بقوة جذب نحوه. التقطته واقشعّر جسدي كما لو أني قد وجدت شيئاً كان له معنىً هاماً في حياتي. يقول الكتاب: **اتخذ قراراً بشأن ما تريد!** لقد كان قولاً بسيطاً في الظاهر، لكنني شعرت بقوّته بطريقة غريبة وجديدة، وهكذا لأوّل مرّة في حياتي، بدأتُ أتخذ قرارات واعية حول ما أريد وأقوم بتدوينها: «أريد أن أصبح صاحب

مهنة حرة، أريد عملاً خاصّاً بي، لا أريد مكاناً للعمل، لا أريد أن تثبت قدماي على الأرض، لا أريد موظّفين، لا أريد ذاك النوع من المسؤولية. ما أريده هو **الحرية**».

أردت أن أستطيع التحكّم بدخلي. أردت أن أكون متحرّكاً بحيث أستطيع السفر إلى أيّ مكان أرغب أن أكون فيه. وأردت أن يكون عملي حيث أن كل حياة لامَسْتُها قمتُ بدعمها بطريقة أو بأخرى (أو ببساطة أجعل الناس يكونون حيث يريدون) ولكن دونَ أن يَضعف أيّ شخصٍ نتيجة معرفته بي.

اعتاد الناس أن يضحكوا عندما أخبرهم ذلك. ويقولون، «أوه، جيري، يا لك من حالم. ما من شيء يشبه ذلك». وقُلْت لهم: «حسناً، ينبغي أن يكون هناك. قال إيمرسون: «لن تكون لديك الرّغبة لو لم يكن هناك القدرة لتحقيقها» ولقد آمنتُ بذلك». ولذلك، لقد توقّعت فعلاً، في مكانٍ ما على المنوال ذاته، أن تظهر الفرص...

وخلال 30 يوماً من توضيحي **ما أردت**، قابلت رجلاً أراني عملاً يمكنني أخذه إلى كاليفورنيا والبدء. ولقد أجاب عن كل شيءٍ كنت أبحث عنه. ولذلك، في السنوات المقبلة من حياتي، فقد استحوذ ذلك العمل علي. ومرّةً أُخرى، لقد حقّق جوهر كل شيءٍ كنت قد دوّنت أنني أريده.

أريد الحرية، الازدهار، والفرح

جيري: لم أقل إنه من المفروض أن يكون شيئاً كنت قادراً على القيام به أو أنني كنت أمتلك الفطنة أو القدرة أو الذكاء له. فقط قُلت: «**هذا ما أريد**».

هل بإمكان أيِّ شخصٍ منّا أن يحصل على ذلك؟ وهل بإمكان أيِّ

منّا أن يحصل على كل ما يريد عندما نوضّح ما هو ذلك الشيء الذي نريده؟

أبراهام: نعم. إذا أوْحَت تجربة الحياة هذه بالرغبة داخلك، فإن تجربة الحياة هذه لديها الوسائل لإنجازها حتى بأدقّ تفصيل.

لقد توصّلت إلى هذه القرارات حول ما أردتَه خلال فترة زمنية طويلة بسبب تجارب الحياة التي كنت تعيشها. يشير قرارك على تركيزك على تلك القرارات وتدوينها في حالةٍ شاملة أدّت إلى تأكيدِ لاعتقادك بخصوصها. وعندما تجتمع **رغباتك ومعتقداتك** معاً، يظهر **التوقّع**. وحالما يصبح **توقّع** أيّ شيءٍ داخلك، سيدخل سريعاً في تجربتك.

أن تكون حراً، كان العنصر الأهم في الرغبات التي تحملها لبعض الوقت، وعندما ترى شيئاً ما وتعتقد أنه لن يشكّل تهديداً لرغبتك بالحرية لكن لديه الإمكانية لجلب الدخل، عندئذ تسمح لرغبتك بالمزيد من الدخل أن تتوسّع، بينما سابقاً، أيّ شيءٍ تصوّرت أنه يمتلك إمكانية إخماد حريتك كنت ترفضه مباشرة.

لقد وُلدتم جميعاً بالغايات الثلاث التي تنبض في داخلكم: **الحرية، الازدهار، والفرح. الحرية** هي الأساس في ما أنت عليه الآن لأن كل شيء يأتي إليك هو يأتي استجابةً للأفكار التي تفكّر بها. ولا أحد لديه الإمكانية للسيطرة على أفكارك سواك. عندما يكون **الفرح** مطلبك المهيمن بحيث تمرّن أفكارك بلطف بالاصطفاف **مع ـ من ـ تكون ـ حقاً**، تخمد كل المقاومة، ثم بعد ذلك تسمح **بالتمدّد** أو الازدهار الذي ألهمَتْهُ تجربة حياتك داخلك.

أريد أن تكون حياتي جيدة

أبراهام: عند اختيار مهنة، أو عندما تقوم بالأشياء التي يتطلّبها عملك حالياً، إذا كان هدفك المهيمن أن تشعر بالسعادة وأنت تقوم بعملك، سوف تدخل أهدافك الثلاثية بسرعة وسهولة في انسجام، لأنك عبر إنجازك الشعور الجيد، ستكون قد دخلت في توافق تام مع الجوانب غير المادية الأوسع لوجودك. عندئذ سيتيح ذلك الانسجام التمدّد نحو كل الأشياء التي ساعَدَتك حياتك في تحديد ما أردته، لذلك يصبح ازدهارك سريعاً ومُرْضياً.

الحرية هي أساس تجربة حياتك، وهي ليست شيئاً عليك أن تَكْسبه. السعادة هي هدفك. **والازدهار** هو نتيجةُ كل ذلك. لكن إذا اعتقدت بأنك لا تستحقّها وانطلقت لتثبت الاستحقاق من خلال العمل، لن تتمكّن من إيجاد توازنك.

غالباً ما نشرح هذه الأهداف المثالية الثلاث عن **الحرية** والازدهار والسعادة، ولكن معظم المخلوقات البشرية تحوّل انتباهها مباشرةً إلى فكرة **الازدهار** في محاولتها المُضَلّلة لإثبات الاستحقاق. الاستحقاق الذي لم يكن يوماً مجال تساؤل. ليس هناك من شيء لإثباته لأيّ أحد وما من شيء لتبريره. إن سبب **وجودك لا يحتاج إلى تبرير، لأن وجودك مبرّرٌ بما فيه الكفاية.**

أنا أخلق مهنتي السارّة الخاصة

أبراهام: نريد منك أن ترى «مهنتك» كجزء من خَلْق تجربة حياتك السارّة. أنت لست خالقَ أشياء أو مقلّداً لما أبدع شخصٌ آخر ولستَ جامعاً للأشياء. **أنت خالقٌ، وإن موضوع خلقك هو تجربة حياتك السارة. تلك هي مهمّتك. وذلك هو بحثُك. وذلك هو السبب أنك هنا.**

هل هو أمرٌ غير أخلاقي أن تأخُذ دون أن تُعطي؟

جيري: أبراهام، هل تقول بأنه سيكون أمراً أدبياً أو أخلاقياً للناس أن يأخذوا دون أن يُعطوا؟ بعبارة أخرى، إذا عاشوا على مالٍ موروث أو ربحوا مالاً، مثل اليانصيب، أو عاشوا من تبرّعاتٍ أو مالٍ ممنوحٍ لهم، هل تقول إن ذلك سيكون ملائماً لنا جميعاً؟

أبراهام: سؤالك ما يزال يتضمّن أن هناك ثمنٌ يجب أن تدفعه للرفاهية التي تجري إليك، وأن ذلك النوع من العمل مطلوبٌ من أجل تبرير تدفّق الرفاهية. ليست تلك القضية. إنه ليس ضرورياً وغير ممكنٍ تبرير الرفاهية التي تجري إليك، لكنّه من الضروري أن تصطفّ مع الرفاهية. ولا يمكنك التركيز على قلّة الرفاهية وتجعل تلك الرفاهية تدخل في تجربة حياتك.

العديد من الناس يركزّون على أشياءَ غير مرغوبة، وبدون أيّ انتباه متعمّد إلى التوجيه العاطفي داخلهم، ثم يحاولون التعويض عن تفكيرهم الناقص بالفعل المادي. وبسبب عدم الاصطفاف مع الطاقة، لا يحصلون على نتائج من عملهم، وهكذا يحاولون بشكلٍ أكبر عبر تقديم المزيد من العمل، ولكن تظلّ الأمور لم تتحسّن.

مثل الهواء الذي تتنفس، الوفرة في كل الأشياء ممكنةٌ لك. ستكون حياتك ببساطة جيدةً بمقدار ما تسمح لها أن تكون.

إذا كنت تعتقد بأنه يجب أن تعمل بجدّ ونشاط من أجل الوفرة التي تأتيك، عندئذ تلك الوفرة لن تأتيك دون العمل الشاق. وهكذا في العديد من الحالات، كلّما عَملتَ بجدٍّ أكثر، شعَرْتَ أسوأ، وكلّما شعَرْتَ الأسوأ، رفضْتَ النتائج التي أردْتَ تلقّيها من عملك المجهد. وليس عجيباً بأن العديد من الناس غير محفَّزين ولا يعرفون أيّ طريقٍ يسلكون، لأنه يبدو ليس مهماً ما يقومون به، لذلك لا يزدهرون.

التقدير والحب، والاصطفاف مع المصدر، هو «الإعادة» إذا صح

القول. خلال أَلمك أو صراعك، ليس لديك أيّ شيء تعيده. يشتكي الكثيرين من عدم الإنصاف واللّاعدالة عندما يشاهدون بعض الناس يتلّقون المزيد مع أنهم يبذلون جهداً بسيطاً، بينما يعمل آخرون بجد ونشاط ويحقّقون غالباً نجاحاً ضئيلاً. لكن **قانون الجذب** دائماً عادل. **إن ما تعيشه هو دائماً نسخةٌ طبق الأصل عن نماذج تفكيرك الاهتزازية. لا شيء يمكن أن يكون عادلاً أكثر من الحياة التي تعيشها، لأنه كما تفكّر، تهتز، وكما تهتز، أنت تجذُب، وهكذا يعود إليك دائماً جوهر ما تعطي.**

جيري: إذا أخرجنا المال من المعادلة، إذا صح القول، ثم إذا لم نكن نعمل من أجل المال، كيف سنتصرّف في حياتنا؟

أبراهام: ما يفعله معظم الناس في معظم حياتهم هو تقديم العمل في محاولةٍ للتعويض عن عدم التوازن الاهتزازي. بتعبيرٍ آخر، يفكرون كثيراً بالأشياء التي لا يريدونها، وبقيامهم بذلك، يمنعون تدفّق ما يريدون بسهولةٍ في تجربتهم، ثم يحاولون أن يعوّضوا عدم اصطفافهم من خلال العمل. إذا نَزَعْتَ باتجاه اصطفافك الاهتزازي أولاً - عبر إدراك قيمة عواطفك وحاوَلْت التركيز على الأشياء الجيدة - سوف تستفيد بشكل كبير من خلال ذلك الاصطفاف، وسوف تتدفّق نحوك أشياءٌ مذهلةٌ بجُهدٍ أقل بكثير.

إن غالبية العمل المقدّم هذه الأيام هو مقدّمٌ وسط مقاومةٍ اهتزازية شديدة، وذلك هو السبب لماذا توصّل العديد من الناس إلى الإيمان بأنّ الحياة هي رحلةُ صراع. وهو كذلك السبب لماذا العديد، مثلك، يعتقدون بأن النجاح والحرية هما على خلافٍ مع بعضهما البعض، في حين، في الحقيقة، هما مترادفان فعلياً. **ليس ضرورياً إبعاد المال من المعادلة، لكنه من الضروري أن تجعل سَعْيَك من أجل السعادة الجزء الغالب في المعادلة. وعندما تفعل ذلك، سوف تتدفّق الوفرة بكل معانيها نحوَك.**

أهلاً بك على كوكب الأرض

أبراهام: لو كنا نتحدّث إليك في اليوم الأول لتجربتك المادية، سنكون ذا فائدة عظيمة لأننا سنقول لك، «أهلاً بك على كوكب الأرض. ليس هناك من شيءٍ لا تستطيع أن تَكُونه أو تقوم به أو تمتلكه. وإن عملك هنا ـ مهنة حياتك ـ هي البحث عن الفرح».

« أنتِ تعيش في كونٍ من الحرية المطلقة. وأنت حرٌ لدرجة أن أيّة فكرةٍ تفكّر بها ستنجذبُ إليك».

«عندما تفكّر بالأفكار التي تبدو جيدةً بالنسبة لك، ستكون في حالة انسجام **مع ـ من ـ تكون ـ حقاً**. وعندئذ، استخدم حريتك العميقة. **ابحّثْ عن الفرح أولاً، وسيأتي إليك كُل الازدهار الذي يمكنك تخيّله بفرحٍ وبوفرة**».

لكنه ليس يومك الأول في تجربة حياتك. في معظم الحالات، أنت تقرأ هذا بعد فترةٍ طويلة من كونك قد اقتنعت بأنك لست حراً وأنت غير جديرٍ ولذلك عليك أن تُثبت، من خلال فعلك، بأنك جدير بالتلّقي. العديد منكم اليوم منشغلون في مهنٍ أو أعمال لا تجدونها سارّةً، لكنكم تشعرون بأنكم لا تستطيعون أن تتركوها بسبب التداعيات المالية التي سوف تسبب انزعاجاً أكبر حتى من كل ما قد اختبرتموه مسبقاً. والعديد الآخرين الذين ليس لديهم عملٌ يدرّ دخلاً حالياً يشعرون بالانزعاج لعدم امتلاكهم أيّة وسائل للدعم أو ربّما تَعدهم بالأمن المستقبلي. لكن، ليس مهماً أين تقف الآن، إذا اتّخذتَ قراراً بالنظر إلى المظاهر الإيجابية لما أنت فيه الآن، سوف تتوقّف عن إظهار المقاومة، وهي الشيء الوحيد الذي يحجبك عمّا تريد.

ولست بحاجةٍ أبداً للعودة للوراء أو التراجع عن أيّ شيء أو أن

تضرب نفسك لعدم إنجازك ما تريد بعد. إذا استطعت، في الجوهر، أن تعتبر هذه اللحظة البداية لتجربة حياتك ـ افعل ما تستطيع لمقاومة المشاعر السيئة، الأفكار المقاومة لعدم الجدارة أو الاستياء الذي يحيط عادةً بموضوع المال ـ ستبدأ صورتك المالية بالتغيّر من الآن. وعليك أن تقول فقط: **أنا هنا، في اليوم الأول من بقية تجربة حياتي المادية. وإن هدفي المهيمن، بدءاً من هذه اللحظة وما بعدها، أن أبحث عن أسباب الشعور الجيد. أريد أن أشعر جيداً.** ليس هناك أيّ شيءٍ أكثر أهمية بالنسبة لي من الشعور بأنني جيد.

الأكثر أهمية هو الشعور الجيد

أبراهام: غالباً هناك أشياء في بيئة عملك لا تبعث على الشعور الجيد، وغالباً ما تعتقد بأن فرصتك الوحيدة للشعور الجيد أبداً هي الابتعاد عن التأثيرات السلبية. لكن فكرة الاستقالة والمغادرة لا تبدو جيدةً أيضاً لأن ذلك سيسبب انخفاضاً في دخلك عندما تكون في ضيقةٍ مادية تماماً، لذلك تستمر، غير سعيدٍ وتشعر بأنك محاصَر.

إذا استطعت الرجوع إلى الوراء قليلاً ورؤية مهنتك ليست كعملٍ تقوم به مقابل المال ولكن كنفقاتٍ لتجربة حياتك عوضاً عن تجربتك السارّة. ستدرك عندئذ بأن العديد من الأفكار التي تفكّر بها والكلمات التي تنطق بها ليست في حالة انسجام مع بحثك عن الفرح. إذا كنت ستقول: «ليس هناك شيءٌ أكثر أهمّية من شعوري بأني على ما يرام»، سوف تجد نفسك توجّه نفسك نحو أفكارٍ، وكلمات، وسلوكياتٍ مختلفة.

إن التمرين البسيط في البحث المتعمّد عن الجوانب الإيجابية لعملك الراهن والناس الذين يعملون هناك معك سوف يمنحك

شعوراً فورياً بالراحة. وإن تلك الراحة ستدلّ على تحوّلٍ في تذبذبك، ما يعني أن نقطة جذبك قد تغيّرت. وما أن يحدث ذلك، سيدفعك **قانون الجذب** إلى اللّقاء بأناسَ مختلفين وسيدفعك أيضاً أن يكون لديك تجاربُ مختلفة مع الناس ذاتهم. إنه نوعٌ من الخلق من الداخل إلى الخارج، بدلاً من الخارج إلى الداخل، صيغة العمل الذي لم ينفع أبداً. **من فرضيّتك البسيطة ولكن الفعّالة لعزمك بأنك تريد أن تشعر بأنك بحالٍ جيدة، سوف تتحسّن الأشياء بطرقٍ مثيرة.**

ما الذي يقيّد مهنتي؟

جيري: ماذا تقول لأولئك الذين يتّجهون إلى وظيفتهم للمرة الأولى أو يغيّرون مهنتهم ويأخذون بعين الاعتبار أشياءَ مثل الدخل أو إمكانية الازدهار والإنتاج أو طلب الخدمة، وما إلى ذلك في المحاولة لتقرير الاتجاه الذي سيتخذونه؟

أبراهام: إن الحياة التي عِشْتَها مسبقاً قد دفعتك لتحديد تفاصيل التجربة التي تبحث عنها، والوضع المثالي يقف إلى جانبك تماماً. إن عملك الآن هو ليس أن تذهب وتجد المجموعة التامة من الظروف، ولكن بدلاً من ذلك أن تسمح بكشف الظروف التي ستقودك تماماً إلى الموقع الذي يرضي الغايات العديدة التي توصّلت إليها خلال تجربة حياتك. بعبارةٍ أخرى، لن تعرف أبداً بشكلٍ أكثر وضوحاً ما الذي **تريده** إلى أن تعيش **ما لا تريد.**

وهكذا، إن عدم وجود المال الكافي يدفعك نحو البحث عن المزيد منه. يجعلك موظفاً غير مُقدَّر حقّ قدره تبحث عن شخص ما يقدِّر ذكاءك ورغبتك. وإن العمل الذي يتطلّب منك القليل يجعلك **ترغب** بشيءٍ ما يحفّز المزيد من الوضوح والتمدّد من خلالك. العمل

الذي يتطلّب سفراً طويلاً بوسائل النقل يولّد **الرغبة** بالعمل بالقرب من المكان الذي تعيش فيه...إلخ. نريد أن **نوصل هذه الفكرة إلى أيّ شخص يبحث عن التغيير في بيئة عمله: إنها تقف مسبقاً في طابور على** شكلٍ اهتزازاتٍ قيد التنفيذ. إن عملك هو أن تنسجم مع ما **قدّمَتْهُ** لك تجاربك السابقة والحالية في تحديد ما تريد.

يمكن أن يبدو الأمر غريباً، إلا أن الطريق الأسرع إلى بيئة عمل محسّنة هو البحث عن الأشياء في بيئتك الراهنة التي تجعلك تشعر بأنكَ على ما يرام. معظم الناس يفعلون العكس تماماً بالإشارة إلى العيوب حيث يقفون في محاولةٍ لتسويغ بيئة مُحسّنة. ولكن بما أن **قانون الجذب** يقدّم لك دائماً المزيد من كل شيءٍ تركّز انتباهك عليه، إذا كان تركيزك على أشياءَ غير مرغوبة، عندئذ مزيدٌ من الأشياء غير المرغوبة في طريقها إليك أيضاً. **وعندما تغادر موضعاً ما لأن الأشياء غير المرغوبة حاضرة، تجد جوهر نفس الأشياء غير المرغوبة في بيئتك التالية أيضاً.**

فكّر وتكلّم عمّا تريده بالفعل.

ضع قوائمَ بالأشياء السارّة حيث أنت.

فكّر بحماسٍ حَول التحسينات التي في طريقها إليك.

خفّف من التأكيد على الأشياء التي لا تحبها.

أكّد على ما تحب.

راقب استجابة الكون لتذبذبك المتحسّن.

سأبحث عن أسباب الشعور الجيد

جيري: إذاً، بتعبيرٍ آخر، ما لم يركّز الناس الآن على ما يريدون ويبعدوا تركيزهم عن الأشياء التي لا يريدونها في وضعهم الحالي أو

السابق، فسوف يستمرّون ـ بشكلٍ ما ـ في إعادة خلق الحالة السلبية؟

أبراهام: ذلك صحيحٌ بالمطلق. **ليس مهماً كم تبرّر عاطفتك السلبية، ما زِلتَ تعبث بمستقبلك.**

معظمكم فكّر بما فيه الكفاية بما تريدون أن يشْغَلكم بسعادةٍ ما بين 10 إلى 20 حياةً كاملة. لكن أدلّتكم لم تصل إليكم لأن بابكمً مغلق. والسبب في أن بَابكم مغلقٌ هو أنكم مشغولون جداً بالشكوى حول الوضع الراهن أو مشغولون بالدفاع عن موقعكم الحالي... **ابحثْ عن الأسباب للشعور بشكلٍ جيد. ومن خلال فرحك، تفتح الباب. وعندما تفتح الباب، فإن كل الأشياء التي قُلْتَ «أريدها» يمكن أن تتدفّق إلى داخلك. وإن توقّعنا، في تلك الظروف، أنك سوف تعيش بسعادة إلى الأبد. وتلك السعادة ـ كما ظننت ـ هي التي قَصَدتَها عندما بدأتَ بهذه المهنة في تجربة الحياة المادية.**

هل أريد أن، أو هل عليّ أن؟

جيري: خلال سنوات حياتي المبكّرة عندما كنا نعيش في سلسلةٍ من المزارع من أربعين فدّان في أوكلاهوما، ميسوري، وأركانساس، فقد قمت بأعمالٍ عديدة من أجل كسب المال، كان معظمها أعمالاً قاسية و لم يكن أيٌّ منها مُسَلّياً. من قطف التوت، إلى تربية الدجاج وبيعه، إلى الزراعة، الحصاد، وبيع البندورة، إلى قَطْع وبيع الحطب، كسبْتُ قليلاً من المال (في تلك الأيام)، لكنني لم أستمتع بعملي إطلاقاً. ثم، خلال مدرستي الثانوية في نيو أورلينز، عمْلتُ في سلسلة أخرى من الأعمال غير المفرحة كالسّقاف، (الذي يبني السقوف أو يرممها) ميكانيكي الألواح المعدنية، وكذلك عاملِ مصعد. وإن العمل الأول الذي قمت به وفيه بعض التسلية إلى حدٍّ ما هو كمنقذٍ على شاطئ بونتاتشارترن Pontachartrain Beach.

ظننت أني كنت مثل معظم الآخرين المحيطين بي، و لم يبدو لي أن التسلية وكسب المال يمكن أن يتصادَفا. خلال ذلك الزمن الذي كنت أقوم به بأعمالٍ غير مُسلّية، ومجهدة جداً، كنتُ أتسلّى بعد العمل. حيث أجتمع مع بعضَ الأولاد في الحديقًة ليلاً وأعزف الغيتار، وكنت أُغنّي في الكنيسة وفي جوقة المغنين مع أوبرا نيو أورلينز. وقُدْتُ مجموعة فتيان الكشّافة، ومثّلت البهلوانيات، وعمِلْتُ مدرّساً متطوعاً للجمباز والرّقص. وقمتُ بالعديد من الأشياء الرائعة والمسلية، لكنني لم أكسب المال من أيٍّ منها.

على كل حال، عندما أصبحتُ بالغاً، لم أعمل طويلاً في أيّ عملٍ لم أستمتع به. وبدلاً من ذلك، أصبحت صاحبَ مهنة حرة، وإن تلكً الأشياء التي كنت أقوم بها مجاناً للتسلية، استمرّيت بالقيام بها لكنّني بدأت أتلقّى المال كعائدٍ للقيام بها.

لم أكن أتدرّب، أو أخطّط، لمهنةٍ في الموسيقى أو الغناء أو الرّقص أو البهلوانيات. ثمّ دعت نقابة عمالُ المعادن إلى إضراب، وعندما كنت خارج العمل، طلَبَ مني رجلٌ في نادي واي أم سي آي YMCA الانضمام إلى سيرك «إيل غران سيركو دي سانتوس إي آرتيغاس» في كوبا كموْدٍّ على الحبال في الجو (أرتيستا). وهكذا لم أذهب في الاتجاه «الآمن» في السقوف والمعادن الذي أرادني أبي أن أعمل به. (حيث كان عائده مستمرّاً، ولقد تدرّبت عليه وكنت جيداً فيه بالرغم من أنني لم أحبه كثيراً). وبنتيجة إضراب الاتحاد الغير مرغوب اتّجهت بسهولة نحو ما أصبح حياةً مُفرحةً حقاً من المغامرة والكسب. بدأت العملً كبهلواني في السيرك الكوبي ثم بقيتُ في عالم الأضواء، بشكلٍ ما أو بآخر، لأكثر من 20 عاماً.

أبراهام: اسمعْ كيف بيّنتَ تفاصيل حياتك بوضوح الأشياء **التي**

كنّا نعرضها هنا. هل رأيت كيف ساعَدَتْك سنوات عملك الأولى القاسية تلك بأشياء لم تكن تحبها ليس فقط في تحديد مالا تريد بل وفي تحديد الأعمال التي تفضّل؟ مع أنك كنت ما تزال تعمل كمراهق في أشياء لم تستمع بالقيام بها، وكنت تقضي وقتاً طويلاً - كل دقيقة إضافية، حقاً - وأنت تقوم بأشياء أحببتَها فعلاً. لذلك فإن كلا الجزأين من معادلتك لخلق الفرح قد وُجدا: إن العمل الشاق قد دفعك إلى السؤال، وإن الوقت الذي كنت تقضيه وأنت تعزف الموسيقا وتمارس الجمباز وكل ما أحببته قد وضعك في مكان راسخ من السماح، ومن ثم، من خلال مسار المقاومة الأقل، فإن الكون قد قدّم لك مساراً قابلاً للاستمرار من أجل الحصول على الحرية، الازدهار، والفرح الذي أردتَه.

بسبب شدّة تلك السنين الأولى غير السعيدة من العمل الشاق، كُنتَ واحداً من قلّة كانوا غرباء كفاية أو عجيبين كفاية أو مختلفين كفاية لتدع نفسك تبحث عن السعادة. وقاد ذلك إلى العديد من الأشياء كنت ترغبها.

يجد معظم الناس فرقاً واضحاً بين الأشياء التي **يريدون** القيام بها وتلك التي يعتقدون بأنه **يجب** عليهم **القيام** بها. ومعظم الناس قد وضعوا أيّ شيء يدر المال في تلك الفئة من الأشياء التي يجب عليهم القيام بها. وهذا هو السبب أن المال غالباً ما يأتي بصعوبة، وكذلك السبب وراء عدم وجود كفاية منه.

إذا كنت حكيماً بما فيه الكفاية لاتباع آثار أفكار الشعور الجيد، سوف تكتشف بأن المسار السارّ سيقودك إلى كل الأشياء التي ترغب بها. عبر البحث المقصود عن المظاهر الإيجابية على طول طريقك، سوف تصل إلى الاصطفاف التذبذبي مع - من - تكون - حقاً ومع الأشياء التي تريدها حقاً، وعندما تقوم بذلك، سوف يقدّم لك الكون وسائلاً ناجحة لتحقيق رغباتك.

ماذا لو أن سعادتي تجذُبُ المال؟

جيري: على سبيل المثال، لم يكن لدينا أنا وإستر أيّة نيّة لكسب دخلٍ مالي من عملنا معك، أبراهام. كنا نستمتع بالتعلّم منك، وكنا مبتهجين للغاية بالنتائج الإيجابية التي كنا نتلقّاها شخصياً ونحن نطبّق ما كنا نتعلّمه، لكن لم تكن الغاية من عملنا معك أن يصبح مهنةً تدرّ مالاً. لقد كانت تجربة تنوير واضحة من التسلية المحْضة (وما زال مسلياً)، لكنه الآن توسّعَ بشكلٍ دراماتيكي ليصبح مشروعاً على نطاق العالم.

أبراهام: لذلك، كأنك تقول بأنه مع توسّع تجربة حياتك، توسّعت أفكارك ورغباتك، أيضاً؟ ومع أنك في البداية لم تكن قادراً على رؤية أو وَصفِ التفاصيل كيف تغدو... كونها كانت مُسلّيةً وكونك شعرت بشكلٍ جيد، فإن هذا قد أصبح مساراً فعّالاً لإنجاز الرغبات والأهداف والتي كانت موجودةً طويلاً قبل أن تقابلنا أو تبدأ بهذا العمل؟

جيري: كان هدفي الأساسي للتواصل معك أن أتعلّم طريقةً فعّالةً لمساعدة الآخرين كي يصبحوا أكثر نجاحاً مالياً. وكذلك، أردتُ أن أتعلّم كيف نعيش حياتنا بانسجامٍ أكبر مع **قانون الكون** الطبيعي.

أريد أن أشعر بأن عملي حر

جيري: إذن، إن معظم ما أسمَيْتَه مسيرتي المهنية خلال تلك السنوات والذي لم يبدأ غالباً كوسيلةٍ لكسب المال. بل قد كانت معظمها أشياءَ استمتعتُ بها فقط، والتي انتهت أخيراً بكسب المال.

أبراهام: حسناً، ذلك حقاً هو سرّ النجاح التي استمتعْتَ به في العديد من السنوات. ولأنك عزمت باكراً بأن الشعور الجيد كان الأمر الأهم بالنسبة لك، فقد تمكّنت من إيجاد العديد من الطرُق الممتعة للحفاظ على ذلك الهدف، وغيرَ مدركٍ آنذاك بأن سرّ

النجاح هو في الحفاظ على نفسك سعيداً.

لقد تعلّم العديد منكم بأن سعادتكم الخاصة هي أنانيةٌ ومطلبٌ غير مناسب، وأن غاياتكم الحقيقية يجب أن تدور حول الالتزام والمسؤولية والنضال والتضحية... لكننا نريدك أن تفهم بأنه يمكنك أن تكون ملتزماً وداعماً للآخرين، وسعيداً. في الحقيقة، ما لم تجد طريقةً للتواصل مع سعادتك الحقيقية، ستكون كل تلك المساعي فارغةً تماماً، كلماتٌ فارغة غير مدعومة بأيّة قيمة حقيقية. **ويمكنك فقط أن تدعم وتساعد من موقعك من التواصل والقوّة.**

يقول الناس غالباً: «لا أريد أن أعمل»، ويعنون بذلك: «لا أريد الذهاب إلى مكانٍ ما حيث عليّ أن أقوم بأعمالٍ لا أريدها من أجل كسب المال». وعندما نسأل لماذا، يقولون: «لأنني أريد أن أكون حراً». لكنها ليست الحرية من العمل الذي ما تبحث عنه، لأن العمل يمكن أن يكون مُسلياً. وليست الحرية من المال الذي تريده، لأن المال والحرية هما مترادفان. **أنت تبحث عن التحرّر من السلبية، من المقاومة، من رفض من ـ تكون ـ حقاً، ومن رفض الوفرة التي هي حقّك الطبيعي. إنك تبحث عن التحرّر من النّقص.**

ما هي مظاهره الإيجابية؟

أبراهام: متى شعَرْتَ بالعاطفة السلبية، فإن هذا يعني أن نظام إرشادك العاطفي يقدّم لك دليلاً بأنك، في تلك اللحظة، تنظر إلى الجوانب السلبية لشيءٍ ما، وعند قيامك به، فأنت تحرم نفسك من شيءٍ ما أردته.

إذا كنت ستضع هدفاً للبحث عن المظاهر الإيجابية لكل ما تركّز انتباهك عليه، سوف تبدأ حالاً برؤية الدليل على رفع أنماط المقاومة حيث أن الكون يسمح، عبر تحوّل اهتزازك، أن ينقل إليك الرغبات التي أردتَها منذ زمنٍ بعيد.

ينتقل الناس عادةً من عمل إلى آخر، ومن مهنة إلى أُخرى، من ربّ عملٍ إلى آخر، فقط كي يجدواً أن المكان التالي لم يكُن أفضل من السابق، إن سبب ذلك هو، أنهم يأخذون أنفسهم حيث يذهبون. عندما تذهب إلى مكانٍ جديد وتستمرّ في الشكوى حول ما كان خاطئاً في مكانك القديم منْ أجل أن تشرح لماذا أتيت إلى هذا الموقع الجديد، فإن المزيج الاهتزازي للمقاومة ذاته يذهب معك ويستمرّ في منع الأشياء التي ترغب بها من القدوم إليك.

إن أفضل طريقةٍ لتحقيق بيئة عملٍ متحسّنة هي عبر التركيز على أفضل الأشياء الموجودة في موقعك الآن حتى تفيض نماذج اهتزازك الخاصة من الفكر **بالتقدير**، وعبر ذلك الاهتزاز المتغيّر، يمكنك أن تفسح المجال لكل الظروف والشروط المتحسّنة للدخول في تجربتك.

يقلق البعض أنهم فيما لو اتبعوا تشجيعنا لهم في البحث عن الأشياء الجيدة حيث هم الآن، سوف يبقيهم زمناً أطول في المكان غير المرغوب، لكن العكس هو الصحيح تماماً: **في حالة التقدير، يمكن أن تزيل كل القيود التي فرضْتَها على نفسك** (**وكل القيود هي مفروضةٌ ذاتياً**) **وأن تحرّر نفسك من أجل استقبال الأشياء الرائعة.**

جيري: أبراهام، ما هو دور التقدير في خلق المعادلة؟ وكيف يمكن لحالة التقدير أن تساوي ما يدعى موقف الامتنان؟ لقد تعلّمت من كتاب نابليون هيل Napoleon Hill (فكّر وستصبح غنياً Think and Grow Rich)، أن أقرّر ما أريده ثم أركّز عليه (أو أفكّر به) حتى يصبح موجوداً. بتعبيرٍ آخر، أضع الأهداف والجداول الزمنية من أجل إنجازها. ولكن بعدَ أن قابلتُك، أصبحتُ مدركاً بأن معظم ما وصفتها بأنها الأشياء الأكثر روعة التي حصلت في حياتي لم تكن أشياء قد حدّدتُ بأنني أردتها (على الرغم من أن معظمها قد مرّ بتجربتي،

أيضاً). إن ما يتجلّى في الواقع هو جوهر شيءٍ ما كنتُ قد **قدَّرْتُه** كثيراً.

وبتعبيرٍ آخر، عرفتُ إستر منذ سنين قبل أن نصبح معاً. و لم أُرغب بها خلال كلّ تلك السنين، ولكنني كنت أُقدّر كثيراً العديد من الصفات التي كانت فيها... ومن ثم (كل صفاتها الممتعة) دخلت في حياتي. وانظر إلى الاختلاف الرائع الذي صنَعَتْه في كل المظاهر الفرحة في حياتي.

كذلك، قرأتُ كتب سيث Seth مراراً وتكراراً و لم أرغب أبداً أن يكون شخصٌ مثل سيث في حياتي. لكنني أقدّر كثيراً تعاليم الـ «الذات اللامادية» التي سمّاها سيث Seth، وكذلك أيضاً جان روبرتز Jane Roberts وروبرت بَتس Robert Butts، اللّذان سهَّلا تلك التجربة. والآن، ها أنت هنا، ليس سيث في حدّ ذاته، لكن جَلَبْت معك جوهر كل شيءٍ أنا **قد قدّرته** كثيراً عن تجارب جين وروب وسيث للظواهر الغيبية.

منذ أكثر من 40 سنةً مضت، كنت أزور عائلةً قرب سان فرانسيسكو وقد كانت تكسب مالها من خلال عملها البدائي في التسوّق البريدي حيث كانوا يقومون به من منزلهم. لم أقل أبداً أنني أردت ذلك العمل، ولكن من خلال استمتاعي به، أخبَرتُ آلاف الناس قصة تلك التجربة. وعندئذ في أحد الأيام (منذ 20 سنة مضت) عندما كنت في مكتب البريد أوصِلُ طلبات بعض تسجيلات تعاليم أبراهام، أدركت بأنني كنت أختبر الآنَ جوهر التسوّق عبر البريد والذي كنت أقدّره كثيراً. وانظر الآن كم من ملايينٍ من الناس قد تأثّروا إيجابياً كنتيجةٍ للجوانب التجارية لنشر هذه الفلسفة!

استطعتُ أن أضع قائمةً طويلة، لكنني سأضيف سيناريو آخر فقط: أنا وإستر، عندما انتقلنا لأول مرّة إلى سان أنطونيو، تكساس، وجدنا بيتاً

صغيراً للاستئجار وتمتّعنا بحديقة الخضار، تربية الدجاج، حليب الماعز، وبئر الماء الخاص بنا.. اعتدنا أن نمشي مشاورينا ونعبُر الطريق أمام البيت ثم نمشي عبر مهبط طائرةٍ صغير وندخل في بستانٍ من أشجار الأرز والبلوط. حتى في حرارة الصيفِ، كنا نستمتع في مشاوِيرنا في السير في المسارات التي تشقّها الأيل بين الأشجار الكثيفة.

اكتشفنا في أحد الأيام بأن أحد مسارات الأيل قد أخذنا إلى «مرج» صغيرٍ مخفيٍّ بين أشجار البلوط. لقد كان رائعاً! ويمكن وصف كامل مشهَد العشبِ والورود والمناخ عموماً بأنه «ساحر». لقد أحببت أنا وإستر تلك البقعة المثيرة للشعور الجيد في الغابات، وعُدنا إليها مرّاتٍ عديدة. لقد استحضرْنا سيناريوهاتَ عديدةً كم كان قديماً على ما يبدو، كيف حدثت هذه الرُّقعة الطبيعية ومن اكتشفها واستمتع بها قبلنا. وتساءلنا لماذا كانت سارّةً لنا دون سبب، لقد أُعجبْنا بها كثيراً! لم نقل يوماً أننا نريد تلك القطعة من الأرض أبداً. لقد أُعجِبْنا بها تماماً.

ثم بعد خمس أو ستّ سنوات لاحقة، دعانا أحد الغرباء وقال بأنه سمِعَ بأننا كنا نبحث عن قطعة أرضٍ لبناء مكتبنا عليها... وتضمّنت الفدّانات السبع التي عرضها علينا ذلك المَرج الصغير المُخبّأ. والآن يقع مكتبنا بالضبط في تلك البقعة الجميلة والساحرة. وأصبحت تلك الفدّانات السبع جزءاً من 20... وفي أحد الأيام كنت معجباً بأشجار البلوط الجميلة في مزرعتنا التي تتألّف من 20 فدّاناً، ومن أجل ألّا نطيل قصّتَنا الجميلة، فقد أصبح ذلك المرج مكوّنا من أربعين فداناً مع عشرٍ منها مطلّة على حدود الولاية وفيها هنغارٌ للطائرة، ومهبط هيلوكوبتر، وحظيرة (وليس لدينا طائرة أو أحصنة). **ولقد نشأ كل ذلك من إعجابنا بذلك المرج الصغير في الغابات.**

أبراهام، هل من الممكن الرّد على وجهة نظري فيما يتعلّق بعاطفة التقدير؟

أبراهام: إن اهتزاز الحب الحقيقي، ذلك الإحساس أن تكون في حالة حب، الإحساس الذي ينتابك عندما ترى شخصاً ما وتشعر كما لو أنك تتحرّك في داخل الآخر. والشعور الذي يحصل عندما تنظر إلى براءة طفلٍ وتشعر بجمال وقوة ذلك الطفل. إن **للحب والتقدير** تذبذباتٌ متطابقة.

التقدير هو تذبذب الانسجام مع من تكون فعلاً. إنه غياب المقاومة. وغياب الشكّ والخوف. وهو غياب نكران الذات أو الكره تجاه الآخرين. التقدير هو غياب كل شعورٍ بالنفور وحضور كل شعورٍ بالرضا. عندما تركّز على ما تريد ـ عندما تروي قصة الحياة التي تريدهاً ـ ستقترب أكثر وأكثر من منطقة التقدير، وعندما تصل إليه، سوف يجذبك نحو كل الأشياء التي تعتبرها جيدةً بطريقةٍ فعّالة جداً.

وعلى العكس، دعنا نتحدّث عن الاختلاف بينهما، **التقدير والشكر**. يستخدم الناس هاتين الكلمتين مكان بعضهما البعض، لكننا لا نشعر بنفس الجوهر التذبذبي إطلاقاً، لأنك عندما تشعر بالامتنان، غالباً أنت تنظر إلى صراع قد تغلّبت عليه. بتعبيرٍ آخر، أنت سعيدٌ لأنك لم تعد في حالة الصرّاع، لكن ما يزال هناك بعض تذبذب ذلك «الصراع» حاضراً. وبتعبيرٍ آخر، إن الاختلاف بين **الطّموح**، الذي **يعني من تكون أنت**، **والتّحريض**، والذي يحاول أن يجعل نفسك تتحرّك إلى مكانٍ ما، هو اختلافٌ مشابه.

التقدير هو ضبط، استثمار وتوجيه الشعور. إن التقدير هو انسجامُ التذبذب مع «من أصبحت». إن حالة التقدير هي «إنني في حالةِ وجودٍ مع كل شيءٍ أنا عليه».

أن تكون في حالة تقديرٍ هو أن ترى كل ما تنظر إليه من خلال عيون المصدر. وعندما تكونُ في تلك الحالة من التقدير تستطيع أن تسير

في شارع مكتظٍّ بكل أنواع الأشياء التي يجد الكثير من الناس السبب لانتقادها أو القلق تجاهها، ولن تدخل تلك المشاعر إليك لأن تذبذب التقدير ينتقي لك أشياءً من طبيعةٍ تذبذبيةٍ مختلفة.

إن حالة التقدير هي حالةُ من الرّوحانية. وإن حالة التقدير هي أن تكون ـ كما ـ أنت ـ فعلاً. إن حالة الإعجاب هي كما كُنتَ يوم مولدك وهي ما كما ستكون يوم مماتك، وستكون (لوكنا مكانكم) مطلبنا المتواصل في كل لحظة.

لقد استخدم جوزيف كامبل Joseph Campbell كلمة السعادة، ونعتقد أنها مساوية لـ «اتبع سعادتك» لكن أحياناً، لا تستطيع أن تحصل على نفحةٍ من السعادة حيث تكون. وهكذا نقول، أنت كنت في حالة يأس، اتبع انتقامك، **إنك مع التّيار**. وإذا كنت في حالة انتقام، اتبع كرهك، **إنك مع التّيار**. وإذا كنت في حالة كره، اتبع غضبك، **إنك مع التيار**. وإذا كنت في حالة غضب، اتبع إحباطك، إنك **مع التّيار**. إذا كنت في حالة إحباط، اتبع الأمل، **إنك مع التّيار**. إذا كنت في حالة أملٍ، أنت الآن على مقربةٍ من التقدير.

وما أن تصبح في تذبذب الأمل، الآن ابدأ بوضع قوائمَ بالأشياء التي تشعر شعوراً جيداً نحوها، واملأ دفتر ملاحظاتك بها. ضع قوائماً بالجوانب الإيجابية. وضع قوائماً للأشياء التي تحب. اذهب إلى المطعم وابحث عن الأشياء المفضلة لك، ولا تشتكي أبداً من أي شيء. وابحث عن الشيء الذي تحبه أكثر... حتى لوكان هناك شيء واحدٌ فقط أحببته في كل ذلك، أعِره كل اهتمامك، واستخدمه كمبرّرٍ **لمن ـ تكون ـ أنت**.

وعندما تستخدم تلك الأشياء التي تبدو برّاقةً وتجعلك تشعر شعوراً جيداً كمبرّرٍ لك لكي تعير اهتمامك وأن **تكون ـ كما ـ أنت ـ حقاً**، سوف تتناغم مع **من ـ تكون ـ أنت**، وسيبدأ العالم بأكمله بالتحوّل أمام

ناظريك. **وليست مهمّتك أن تحوّل عالم الآخرين. لكنها مهمّتك أن تغيّره من أجلك.** إن حالة الإعجاب هي اتصالٌ خالصٌ بالمصدر حيث ليس هناك أيّ تصوّرٍ للنقص.

إن وقتي في العمل شيءٌ مُدرَك

أبراهام: بنفس الطريقة التي يركّز فيها بعض الناس على نقص **المال**، هناك البعض الآخر الذي يركّز على نقص **الوقت**، مع أن هذان الموضوعان عن النقص مرتبطان بالتأثير السلبي على بعضهما البعض. وعادةً إن السبب لهذا الازدواج الضار لمواضيع النقص هو الشعور بأنه ليس هناك تماماً وقتٌ كافٍ للقيام بما هو ضروري من أجل تحقيق النجاح.

إن السبب الرئيسي لأن يشعر الناس بنقص الوقت هو لأنهم يحاولون أن يحصلوا على فائدة أكبر من عملهم. إذا لم تكن مدركاً لقوة الاصطفاف أو أنك تبذل جهداً قليلاً أو دون أيّ جهد لإيجاد اصطفافك الشخصي - إذا كنت مقهوراً أو غاضباً أو ساخطاً أو متزمّتاً، ومن تلك التصوّرات العاطفية، وتقدّم عندئذ عملك من أجل أن تنجز الأمور - من المرجّح أن تعاني من نقصٍ حادٍّ في الوقت.

ببساطة ليس هناك من عملٍ كافٍ في العالم للتعويض عن عدم الاصطفاف مع الطاقة، ولكن عندما تهتم كيف تشعر وتميل إلى توازنك التذبذبي أولاً، عندئذ تختبر ما يبدو وكأن الكون المتعاون يفتح أبوابه لك في كل مكان. إن الجهد المادي المطلوب من شخص ما في حالة اصطفاف هو جزءٌ بسيطٌ من الجهد المطلوب من الشخص الذي ليس في حالة اصطفاف. وإن النتائج المحقّقة من شخص ما في حالة اصطفاف هي ضخمةٌ بالمقارنة مع النتائج الذي يحقّقها الشخص الذي في حالة عدم اصطفاف.

إذا كنت تشعر بنقص الوقت والمال، فمن الأفضل أن تبذل جهداً في التركيز على الأفكار ذات الشعور الجيد، وأن تسجّل قوائماً طويلة من الأوجه الإيجابية، وأن تبحث عن أسباب تجعلك تشعر بأنك جيد، وأن تفعل مزيداً من الأشياء تجعلك تشعر بأنك أفضل عندما تقوم بها. إن تأخذ الوقت للشعور بشكلٍ أفضل، ولإيجاد الأوجه الإيجابية، للتوافق مع ـ من ـ تكون ـ حقاً، سوف يحقّق لك نتائجاً ضخمة ستساعدك في توازن وقتك بشكلٍ أكثر فعّالية.

إن نقص الوقت ليست مشكلتك. ونقص المال ليس مشكلتك أيضاً. إن نقص الارتباط مع الطاقة التي تخلق العوالم هو جوهر نقص كل الأحاسيس التي تعاني منها. إن تلك الفراغات أو النواقص يمكن ملؤها بشيءٍ واحدٍ فقط: الارتباط مع المصدر والانسجام **مع ـ من ـ تكون ـ حقاً.**

إن وقتك هو أمرٌ مُدرَكٌ، وعلى الرغم من أن الوقت يمرّ بشكلٍ موحّد للجميع، إلا أن اصطفافك يؤثّر على إدراكك، وكذلك النتائج التي تسمح بها. عندما تخصّص الوقت من أجل تصوّر حياتك كما تريدها أن تكون، يمكنك عندها الوصول إلى القوة غير المتاحة لك عندما تكون مركّزاً على مشاكل حياتك.

عندما تلاحظ الاختلاف الكبير في الجهد الذي يبذله الناس والنتائج التي يحقّقونها، عليك أن تستنتج بأن هناك المزيد فيما يخص معادلة الإنجاز أكثر من «الفعل» لوحده. والفرق هو أن البعض يتلّقى الفائدة من فعّالية الاصطفاف بسبب الأفكار التي يفكرّون بها، بينما الآخرون لا يسمحون لتلك الفعّالية بسبب الأفكار التي يتبنّوها.

تخيّل أنك تركضُ مسافة ميلٍ واحد، وفي هذا الميل يوجد 2000 باب عليك عبورها. تخيّل أن تأتي إلىً كل بابٍ وعليك شخصياً أن تفتحه قبل

أن تعبُرَه راكضاً. أمّا الآن تخيّل أنك تركض هذا الميل، وكلّما اقتربت من كل باب، يُفتَح الباب لك من تلقاء نفسه، وهكذا تستطيع أن تكمل السباق، وألّا تبطئ أبداً عند الاقتراب من كل الأبواب. عندما تكون في حالة توافق مع الطاقة التي تخلق العوالم، لستَ بحاجة للتوقّف وفتح الأبواب. إن الانسجام مع الطاقة يفسح المجال لأن تستطفّ كل الأشياء لك، وإن العمل الذي تقدّمه هو الطريقة التي تستمتع بفائدة الاصطفاف الذي حققته.

هل عليّ أن أعمل بجدٍّ أكثر؟

أبراهام: أنت الخالق القوي الذي أتى إلى هذه البيئة الرائدة، تفهم بأنك ستقوم بالخَلْق من خلال قوة فكرك عبر التوجيه الدقيق لتركيزك تجاه الأشياء التي تريدها. وأنت لا تعتزم الاعتماد على الفعل في ذلك الخلق.

يمكن أن يستغرق منك بعض الوقت لتعتاد على فهم بأنك تخلُقُ من خلال أفكارك، وليس من خلال أفعالك. لكننا لا نستطيع أن نبالغ بقيمة التفكير والحديث عن الأشياء بالطريقة التي تريدها أن تكون وليس كما هي الآن. **وعندما لا تفهم قوة فكرك فقط، بل توّجه بدقّة هذه الأداة الفعّالة نحو الأشياء التي ترغب بها، عندئذ سوف تكتشف بأن الفعل هو جزءٌ من حياتك وهو الطريقة الذي تستمعُ بها بما أنجزته من خلال فكرك.**

عندما تحقّق الاصطفاف التذبذبي (الذي يعني أن أفكارك تُسعدُك وأنت تفكّر بها) وتشعر بإلهام للقيام بعملٍ ما، تكون قد حقّقت الأفضل في كلا العالمين. يبدو أنّ عملك سهلٌ عندما تكون منسجماً مع التردّد التذبذبي للمصدر، ثم تشعر بوحي للقيام بالعمل. إن تلك النتائج سارّةٌ دائماً. إلا أن الفعل الذي يُنجَز بدون الاعتماد على التوافق

التذبذبي أولاً هو عملٌ شاق، وغير فعّال، ومع الزّمن، يُنْهِكك.

معظم الناس منهمكون بمعالجة شيء ما مُستعجَل وآني، ولا يجدون الوقت بالتوجّه نحو ما هو هام. يخبرناً الكثيرون بأنهم مشغولونَ جداً بجمع مالهم وأنه ليس لديهم الوقت للاستمتاع به... لأنه عندما تعتمد على العملَ لخلْقه، غالباً ما تكون تعباً جداً للاستمتاع بخلقك.

سؤال: عملي هو مغامرة، وأنا مستمتعٌ به حقاً. ولكن عندما أربط المال والإيرادات بالعمل، أشعر بتوتّرٍ يقوم بإبعاد الفرح عن عملي. هل العمل والفرح لا ينسجمان مع بعضهما جيداً؟

أبراهام: إنها حكايةٌ شائعة نسمعها عادةً من الناس المُبدعين المهتمّين بالموسيقى أو الفن الذي يحبّونه، ولكنهم عندما يقرّرون أن يجعلوا من ذلك الشيء الذي يحبّونه المصدر الرئيسي لدخلهم، فهم لا يصارعون فقط من أجل توفير المال الكافي، ولكن فرحَهُم السّابق يتضاءل أيضاً.

معظم الناس لديهم بالأحرى موقفٌ سلبيٌ من المال، ببساطة لأن معظم الناس يتحدّثون أكثر عن الأشياء التي ليس بوسعهم الحصول عليها أو عن قلّة المال الذي يرغبون به أكثر ممّا يتحدّثون عن فائدة المال. أيضاً، معظم الناس يقضون وقتاً أطول يفكّرون بما يجري الآن في تجاربهم أكثر من الحديث عمّا يرغبون أن يحصل، وهكذا وبدون أن يَعنُوا ذلك، معظم الناس يفكّرون بالعَوَز المادي أكثر من التفكير بالمال.

وهكذا، عندما تقْترِنُ فكرة شيءٍ ما تستمتع به ـ مغامرتك، موسيقاك، فنّك ـ مع شيء ما تشعر بالنقص الشديد منه منذ زمنٍ طويل (المال)، فإن توازن أفكارك يميل نحو الشعور المُسيطر.

وعندما تبدأ بقضاء مزيد من الوقت وأنت تتصوّر ما ترغب ووقتاً أقل بملاحظة ما هو، وكلّما مارَسْتَ حكايتك الإيجابية ذات الشعور الجيد، مع الوقت سوف تصبح مغامرتك هي التذبذب الغالب داخلك،

وثم ما أن تقرن مغامرتك مع وسائل دخلك، سوف تمتزج الحالتان معاً بشكلٍ تام وتُقوّي إحداهما الأخرى.

ليس هناك طريقةٌ أفضل لكسب المال من القيام بالأشياء التي تحب القيام بها. يمكن أن يتدفّق المال إلى تجربتك من خلال سُبُل لا نهاية لها. وليس اختيار المهنة هو الذي يحدّد المال المتدفّق، بل موقفُك نحو المال فقط هو الذي يحدّد ذلك.

ذلك هو السبب بأن العديد من الأسواق المتخصّصة تُفتَح باستمرار، للناس الذين يصبحون أغنياءَ جداً من الأفكار التي لم يكن لها أسواقٌ متاحةٌ لرواجها إلّا مؤخّراً. أنت مُبدعُ حقيقتكَ الخاصة، وأنت مُبدعُ أسواق مشروعك وتدفّق مالك الخاص.

لا تستطيع أن تصف بدقّة بعض النشاطات بأنها قاسية والأخرى بأنها سهلة، لأن كل الأشياء التيً هي في حالة انسجام مع ما تريد هي سهلةٌ وتتدفّق، بينما كل الأشياء التي ليست في حالةً توافقٍ مع ما تريد هي أقسى وأكثر مقاومة.

في أيّ وقتٍ يبدو ما تقوم به وكأنه صراع، يجب أن تفهم بأن فكرتك المناقضَة تطرح مقاومةً في المعادلة. وتتولّد المقاومة بسبب التفكير حول ما لا تريد، وهو ما يجعلك متعباً.

مثالٌ عن حكايتي «القديمة» عن مهنتي

لقد عملتُ دائماً بجدٍّ في كل وظيفة عملْتُ بها في حياتي، لكنني لم أشعر بالتقدير أبداً. وبدا بالنسبة لي أنّ أرباب العمل كانوا يستفيدون منّي، يأخذون كل شيءٍ منّي ويعطونني في المقابل القليل وينجون بفعلتهم. أنا متعبٌ جداً من العمل الشاق مقابلَ القليل. أريد أن أكبح هذا الشيء، أيضاً، حيث لا جدوى من التذمّر في حين لا أحد يلاحظ.

كثيرٌ من الناس المحيطين بي في العمل يعرفون أقل ممّا أعرف، ويعملون أقل ممّا أعمل، ويتقاضون رواتبَ أكثر مني. هذا غيرُ منصفٍ.

مثال عن حكايتي «الجديدة» عن مهنتي

أعرف بأنني لن أكون هنا دائماً في هذا المكان أقوم بالعمل ذاته. وأحب الفهم بأن الأشياء تتطوّر دائماً، ومن الممتع أن أتوقّع أين أتوجّه.

في الوقت الذي يوجد فيه الكثير من الأشياء التي أستطيع القيام بها على نحو أفضل حيث أنا، هي ليست مشكلةً حقاً لأنه «حيث أكون» هو أمرٌ متغيّرٌ باستمرار نحو شيء أفضل. وأحب معرفة بأنه عندما أبحث عن الأشياء الأفضل حولي حيث أنا، تصبح تلك الأشياء مهيمنةً في تجربتي.

ومن الممتع أن أعلم أن تلك الأشياء تعمل دائماً من أجلي، وأشاهد الدليل على ذلك... وأرى المزيد من الأدلّة كل يوم.

ليس هناك طريقةٌ صحيحة أو خاطئة لرواية حكايتك المتحسّنة. يمكن أن تكون عن تجارب الماضي، الحاضر، أو المستقبل. والمعيار الوحيد الهام هو أن تكون واعياً لهدفك أن تروي نسخةً محسّنة وذات شعورٍ جيد. وعبر روايتك العديد من القصص القصيرة الجيدة خلال يومك، سوف تُغيّر نقطة جذبك.

حان الوقت من أجل رواية قصةٍ جديدة

إن حكايتي القديمة هي عن...

... الأشياء التي اتّجهت خطأً.

... الأشياء التي لم تكن بالطريقة التي أردتها أن تكون أو اعتقدت أنها ستكون.

... الآخرون الذين خذلوني.

... الآخرون الذين لم يكونوا صادقين معي.

... ليس لديّ مالٌ كافٍ.

... ليس لديّ وقتٌ كافٍ.

... كيف تكون الأمور عادة.

... كيف كانت الأمور طوال حياتي.

... كيف كانت الأمور مؤخّراً.

... الظلم الذي أراه في العالم.

... الآخرون الذين لا يستوعبون تماماً.

... الآخرون الذين لا يبذلون أيّ جهدٍ.

... الآخرون القادرون لكنهم لا يُتعِبون أنفسهم.

... عدم الرضا عن مظهري.

... القلق حَوْل صحّتي الجسدية.

... الناس الذين يستفيدون من الآخرين.

... الناس الذين يريدون أن يسيطرون عَلَيّ.

إن حكايتي الجديدة هي عن...

... الأوجه الإيجابية في الموضوع الذي أركّز عليه.

... الطريقة التي أريد أن تبدو بها الأشياء.

... كيف تسير الأمور جيداً.

... كيف أن قانون الجذب هو المدير الحقيقي لكل الأشياء.

... الوفرة تتدفّق بغزارة.

... كيف أن الوقت مدركٌ حسيّاً ولا ينتهي.

... أفضل الأشياء التي رأيتُها.

... ذكرياتي المفضّلة.

... التمدّد الواضح لحياتي.

... المظاهر المدهشة أو الممتعة في عالمي.

... التنوّع الهائل الذي يحيط بي.

... الكثير من الاستعداد والفعّالية.

... قوّة أفكاري الخاصة.

... الأوجه الإيجابية لجسدي الخاص.

... الأساس المستقرّ لجسدي المادي.

... كيف نبدعُ حقيقتنا الخاصة.

... حريّتي المُطلقة وإدراكي السّار لها.

إن كل مرّكبٍ يُشكّل تجربة حياتك يجذُب إليك عبر استجابة قانون الجذب الفعّال للأفكار التي تعتقد بها وللقصة التي ترويها عن حياتك. إن أموالك والموجودات المالية، حالة جسدك الصحية، الصفاء، المرونة، الحجم، والشكل، بيئة عملك، كيف تُعامَل، الارتياح في العمل، والمكافآت ـ في الواقع، السعادة الحقيقة في تجربة حياتك عموماً ـ تحدث جميعها بسبب الحكاية التي ترويها. **إذا كنت ستترك عزمك المُسيطر أن ينقّح ويحسّن محتوى الحكاية التي ترويها كل يوم عن حياتك، فإنه وعدنا المُطلق لك بأن حياتك ستطابق القصة المتحسّنة دائماً. لأنها عبر قانون الجذب، يجب أن تكون كذلك.**

نسخة مكتوبة:
من أبراهام حول
كيفية عَيْش
ورشة عمل قانون الجذب

(سُجّلَت ورشة العمل عن قانون الجذب في بوسطن، ماساشوستس، يوم السبت، في 29، أيلول عام 2007، وهذه الجلسة الحيّة موجودة في CD في هذا الكتاب من أجل متعة الاستماع. (لقد نُقّحَت بشكلٍ طفيف من أجل الوضوح في هذه الصفحات).

هل هذا تناغمٌ تذبذبي؟

صباح الخير. نحن مسرورون جداً بأنكم هنا. وإنه لأمرٌ جيدٌ أن نأتي معاً بهدف الإبداع المشترك، هل توافقون؟ أنتم تعرفون ما تريدون؟ حقاً؟ حسناً، نؤمن بأنكم تعتقدون بأنكم تعرفون، إلى حدٍّ ما. وبتعبيرٍ آخر، إن معرفة ما لا تريدونه تساعدكم في معرفة ما تريدون، أليسَ كذلك؟

لذلك، دعونا نستعرضها بطريقة أخرى: هل تعتقدون بأنكم في تناظرٍ تذبذبي مع رغباتكم؟ حقا؟ حسَناً، دعونا نبلغكم كيف يمكنكم أن تعرفوا فيما لو كنتم في تناظرٍ مع رغباتكم الاهتزازية: أنتم تعيشونها. عندما تكونون النظير التذبذبي للنقود التي ساعدتكم حياتكم في توضيح بأنكم تفضلونها، فأنتم تحصلون عليها، وأنتم تنفقونها، ولديكم إمكانية الوصول إليها... إنها تتدفّق دخولاً وخروجاً ودخولاً وخروجاً إلى تجربتكم. عندما تكونون في تناظرٍ تذبذبيٍ مع العلاقة التي دفعتكم حياتكم لصقلها، فأنتم تعيشونها.

وهكذا، لقد كان سؤالاً مخادعاً (لا تشعر بالنفور) لأن معظم أصدقائنا الماديين يعتقدون فعلاً بأننا عندما نسأل: «**هل تعرف ما تريد؟**»، **حيث** أننا ما نزال نتحدّث عن تلك الأشياء التي ما تزال على الجانب الآخر

غير الواضح من المقياس بعد. بتعبيرٍ آخر، **ما زلت أريده.**

قالت لنا إحداهن في أحد الأيام ـ عندما كنا نحاول أن نجعلها تركّز على الأشياء الإيجابية، وكنا قد وضعنا لها قائمةً من الأشياء الإيجابية التي يمكن أن تفكّر بها ـ «أوه، أبراهام، لا أريد تلك، لقد حصلت عليها». وكان ما تعنيه بالفعل: «إن الأشياء التي أريدها هي الأشياء التي لم تحدث بعد».

نريد أن نساعدكم في إدراك أنه إذا كنتم تفكّرون بأشياء ترغبونها من موقعكم والتي لم تثمر بعد (والتي ما تزال مفقودةً في تجربتكم، وما زلتم تعيشون حالة افتقادها، والأكثر أهمية من ذلك، إذا كنتم تشعرون بأيّ عاطفةٍ سلبيةٍ نحوها مثل الإحباط بشأن كم استغرَقَت من زمنٍ أو خيبةِ أملٍ بأنها قد هربَت منك في حين يعيشها أحدٌ آخر)، عندئذٍ ذلك حقاً هو مؤشّرٌ قويٌّ عن التذبذب الترددي التي تقدّمه بشكلٍ منتظم (ربّما يمكنك تسميتُه العرض التذبذبي المزمن، والذي هو **المُعتَقَد**)، ثم تتمسّك به كموقفٍ مُعلّق في المسافة بين موقعك الآن وحيث يكون هو، ولم تُنهِهِ بَعْدُ. بتعبيرٍ آخر، هذا هو السبب لماذا يعيش الكثير من الناس طويلاً في نفس الحالة.

هل عرفتُم أناساً مشابهين لذلك ـ من لديهم علاقةٌ سيئة ويشتكون منها كل مرّةٍ تلتقون فيها بهم، ثم تنتهي العلاقة لأنهم أخيراً لديهم الكفاية ويُغلقون ذلك الباب... ثم بعدئذٍ، أوّلُ شيءٍ تعرفونه، هو أنهم يخبرونكم عن علاقةٍ جديدة، والأمر التالي الذي تعرفونه، أنهم يشتكون من تلك العلاقة، أيضاً.

وإذا كنتم تمتلكون أيَّ نوعٍ من الذاكرة على الإطلاق، إذا كنتم تعيرون انتباهاً لهم على الإطلاق (أو ربّما أنتم من نتحدّث عنهم)، عندئذٍ عليكم أن تلاحظوا الأوجه المختلفة، الأماكن المختلفة التي

تدخل في تجربتهم، ولكن لا تتغيّر كثيراً. كما لو أنهم يتزوّجون من نفس الشخص مراراً وتكراراً. [ضحك] يستمرّون في التعارف بنفس الشخص مراراً وتكراراً.

يستمرّون في الانتقال إلى نفس الجوار مع نفس الجيران ويعيشون في نفس البيوت وبنفس المشاكل.

يقول جيري لإستر: «ما زال موضوع الأرضية مستمرّاً، أليس كذلك؟» لأنه في كل مشروعٍ بعد آخر يوجد مشكلةٌ بالأرضية.

وسوف تقول إستر: «أهتمُّ دائماً بالأرضية».

وسوف يقول جيري: «هذا واضحٌ. لو لم تكوني تفكّرين بها إطلاقاً، لكان بإمكاننا أن نحصل على أرضيةٍ مثالية». [ضحك]

لديكم هذه النماذج من الفكر، ويساعدكم **قانون الجذب** في تثبيت نموذج الاعتقاد الذي لديكم. (الاعتقاد هو مجرّد فكرة تفكّر بها دائماً). وهكذا، باكراً في تجربتكم، خلال اكتشافكم للحياة، تبدؤون بتطوير بعض نماذج التفكير. أحياناً كان يتمّ تعليمكم إيّاها بعنايةٍ عبر الآخرين. وتأتي أحياناً بسبب شيءٍ ما لاحظتموه ثم تحدّثتم عنه وبعدئذٍ تذكّرتموه ـ ثم جذبتموه مرّةً أخرى.. ثم تحدّثتم عنه وبعدئذٍ تذكّرتموه ـ ثم جذبتموه مرّةً أخرى.

بتعبيرٍ آخر، الحياة ممتعةٌ هنا جداً، أليس كذلك؟ لا يمكنكم الحديث عن شيءٍ ما طويلاً جداً قبل أن يبدأ بتكرار نفسه في تجربة حياتكم. وهو الذي يجعلكم تطوّرون نماذج لما تسمّونه **الحقائق**. أنت تقول: «في البداية لم أكن متأكّداً، ثم فكّرت به مليّاً لفترة. وعندما أعرتُه اهتمامي، بدأتُ أرى الدليل عنه في كل مكان. والآن أؤمن به، وبما أني أؤمن به، فهو يظهر في تجربتي».

ونقول، ذلك رائعٌ حقاً، أليس كذلك؟ ... حتى لو أنه كان شيئاً تريده. لكن إذا كنت تعيد نماذج من الفكر عن أشياء لا تريدها ـ وفي بيئتك، أوه، أنت جيد، جيد بهذا ـ سيكون لديك هذا النوع من نظرية الوعي الجمعي التي تنصُّ على التالي: إذا لم نقرع طبول تاريخنا، فنحن متأكدون أننا سنعيده ثانيةً.

نقول لكم، العكس هو الصحيح: كلّما قرعت أيّ شيءٍ أكثر، قُمتَ بتنشيط جوهره في تذبذبك. وكلّما نَشُطَ أكثر من خلال تذبذبك، تطابقَ **قانون الجذب** أكثر مع أشياءَ مشابهة له. وكلّما كان **قانون الجذب** أكثر مطابقةً مع أشياءَ تشبههُ، لاحظتَهُ أكثر. وكلّما لاحظتَهُ أكثر، تحدّثتَ عنه أكثر. وكلّما تحدّثتَ عنه ولاحظتَه أكثر، فإنك تَقرَعُ طبوله أو تُقدّمُ تذبذبه أكثر.

كّلما عرضتَ تذبذبه، قرّبك قانون الجذب منه أكثر. وكلّما قرّبك قانون الجذب منه، عشتَه أكثر، وكلّما تحدّثتُ عنه أكثر، قرعتَ طبولهُ أكثر، كما عرضْتَ تذبذبَه أكثر... وكلّما عرضْتَ تذبذبه، وضعك قانون الجذب في تراصف معه أكثر. وكلّما وضعك قانون الجذب في تراصف معه، لاحظتَهُ أكثر، وكلّما لاحظتَهُ أكثر، تحدّثتَ عنه أكثر. وكلما تحدّثتَ عنه، أبدَيْتَ استعداداً تذبذبياً له. وكلّما أبديت استعداداً تذبذبياً له، قرّبك قانون الجذب منه. وكلّما قرّبك قانون الجذب...»يمكننا الاستمرار!». [ضحك] تُظهر لك تجربة حياتك بأنه: لا يمكنك أن تستمر في سرد نفس القصة دون الاستمرار في عيش نفس الظروف.

وهكذا، إن هذا الاجتماع، الذي نسمّيه: **فن رواية حكاية مختلفة.** فن رواية الحكاية بالطريقة التي ساعدَتْك الحياة في نحتها تدريجيًاً، لكن رواية القصة بكلماتك، وملاحظاتك، وتوقّعاتك، وتذبذبك. إذاً، عندما يستجيب **قانون الجذب** على عرضك الدقيق والمتعمّد للفكرة، الآن **تحصل** على ما تريد، وليس فقط ما **تلاحظه.**

أنت مصدرٌ للطاقة المتذبذبة

من الممتع جداً أن تستمع إلى العديد من أصدقائنا البشر يخبروننا بأن السبب وراء حديثهم عن شيءٍ ما هو أنه «**حقيقي**». ونقول، إنه حقاً مبرّرٌ ضعيف، لأن هناك الكثير من الأشياء **الحقيقية**. **حقيقي يعني** فقط أن البعض قد أعاروا انتباههم إليه، وقدّموا تذبذباً له، وقدّمه **قانون الجذب** لهم. وعندما قدّمه **قانون الجذب** لهم لاحَظوه، وعندما لاحَظوه، قدّموا تذبذباً ـ أوه، لقد أخبرناك الحكاية ـ [ضحك] إن السبب الوحيد أن شيئاً ما **حقيقياً** في تجربة أيّ شخصٍ هو أن، البعض، بطريقةٍ ما، بدأوا بتقديم تذبذبٍ حوْلَه.

أنت مبدع تجربة حياتك الخاصة، سواء كنت تعلم أم لا. لذلك يمكنك أن تبدعها **بشكلٍ دقيق**. ولا يمكنك أن تطفأ تذبذبك. أنت تشعّ دائماً تذبذباً، ويستجيب دائماً **قانون الجذب** إلى تذبذبك، وهكذا يمكنك أيضاً أن تقدّمه عمداً.

يقول الكثيرون، «حسناً، أنا كذلك. أنا أُقدّمه عمداً، لأنني مدركٌ للأشياء التي لا أريدها، وأنا متأكّدٌ بعناد بأن تلك الأشياء غير المرغوبة لن تدخل في تجربة حياتي. دعوني أُخبركم بقائمةٍ من الأشياء التي لا أريدها وهكذا يمكنكم أن تتأكّدوا بأن لا شيءَ من هذه الأشياء غير المرغوبة ستأتي إليّ أبداً. إنها قائمةٌ طويلة. لقد كنت أجمعها طوال حياتي، وأنا جيدٌ حقاً بها. [ضحك] ويمكنني أن أقدّمها لكم بذكاء. وأستطيع أن أجعلكم تضحكون وأنا أعيد مشاكلَ تجربة حياتي لكم. ولقد كنت أُمتِعُ الناس بها لسنين مَضَت. [ضحك] وهكذا، فقط استرخوا واستمتعوا بالشرح لماذا لا تسير حياتي بالشكل الذي أريده. وعندما أعيد هذه القصة مرّةً أخرى (لقد فعلتها آلاف المرّات) ـ وما أن أعيد القصة مرّة أخرى ـ عندئذٍ

أطلب من **قانون الجذب** أن يسمعني بوضوح وأن يعطيني بالضبط عكسها تماما».

ونقول إن **قانون الجذب** هو صديقٌ مُنصف. إن قانون الجذب سوف يكرّرُ دوماً تذبذبك. ونريد منك أن تتذكّر بأن تذبذبك ـ توازنك التذبذبي، سمتك التذبذبية، ونقطة جذبك، وما هو مطابق معك ـ هو معروفٌ دائماً بشكلٍ أفضل من قِبَلك بالطريقة التي تشعر بها.

إن الطريقة التي تشعر بها هي المؤشّر لتوازن تذبذبك. الآن، إليك لماذا: أنت مصدر الطاقة في الجسم المادي، ويعرف العديد منكم ذلك. لقد كنت تتحدّث عن الله، وكنت تتحدّث عن المصدر، وكنت تتحدّث عن الأرواح، وكنت تتحدّث عن السماء والملائكة، وكنت تحاول أن تجعل أفكارك تلتف حول فكرة خلودك أنت ـ كما ـ تكون. لقد اعتقد العديد منكم، طويلاً جداً قبل أن تعرفوننا، بأن هناك حياةً قبل هذا الجسد (وأنتم تأمُلون أن يكون هناك حياةٌ بعد هذا الجسد). ونريد أن نقول بأن معظم ما تفكّرون به هو حقاً جنون. [ضحك]

نريدك أن تستوعب بأنك مخلوقٌ أبدي. لكنك لست ميّتاً ولا حيّ. لست ملاكاً وبالتالي أنت فان. لم تكن هناك مع المصدر وبالتالي أنت هنا دون المصدر. **أنت دائماً مصدرُ الطاقة، أنت في الغالب تذبذُبٌ، وهذا المخلوق البشري الذي تعرفه بـ «أنت» وكل الزخارف المحيطة بك هي تفسيراتٌ للتذبذب الذي صُغتَه في هذا العالم المدهش الذي تعيشه.**

أنتم هنا مركّزون في أجسادكم المادية روّاد الفكر. وإنه شيءٌ رائعٌ أنكم هنا. لكننا نريد أن تدركوا بأنكم لا تأتون ككلٍّ في هذا الجسد المادي. ولا نعني ككلٍّ بلغة عامة الناس، ونعني بالكلّية بحسب ظروفك أنت. وإن الجزء الأكبر منكم سيبقى مستقرّاً، بالشكل

اللّامادي، النقي، الإيجابي، قوة الله، المصدر، طاقة الحب، ذلك هو من تكون، وإن جزءاً من الوعي يسقط هنا في هذا الجسد المادي.

تماماً كما أنتم في هذا الجسد المادي لا تحضرون بكليّتكم هذه الورشة هنا اليوم ـ أنت ما تزال أمّاً أو أباً أو أختاً أو أخاً أو لاعبَ البولينغ أو محاسباً ـ هناك العديد من الأوجه في حياتك ليست حاضرةً هنا والآن بينما أنت مركّزٌ معنا هنا. لذلك، نريدك أن تفهم، بالمعنى الأوسع للكلمة، أن الجزء الأكبر منكم مركّزٌ بشكلٍ غير ماديٍّ ويشارك المنفعة التي تقدّمها لكونك هنا في هذا الجسد المادي.

الكل كان فكرةً تذبذبية

هل تدركون بأنكم كنتم مصدراً للطاقة قبل أن تصبحوا في هذا الجسد؟ وهل تتّفقون معنا بفكرة أن جزءاً من مصدر الطاقة ما يزال يقيمُ في شكلٍ غير مادي؟ شيئاً يشبه مرور الكهرباء في جدران بيتك، تشغّل حمّاصةَ التوست خاصّتك، وتسخّن التوست. ويمكن أن يقول البعض: «حسناً، لماذا لا تكون الكهرباء هي الحمّاصة؟» ونقول، لأن الكهرباء هي الكهرباء، إن الحمّاصة هي الحمّاصة. إن مصدر الطاقة هو جزءٌ منك هو مصدر الذي هو جزءٌ منك. إن الجزء المادي منك هو «الحمّاصة». لكنها تعمل جميعاً معاً لأنك، هنا في تعبيرك المادي، أنت تستكشف. أنت هنا في الطليعة. أنت أتيت إلى ختام الحقبة الرّائدة، إلى حيث يقول المصدر بداخلك: «نحن نوافق، ولقد أصبحنا النظيرَ التذبذبي له».

من الأفضل أن ترجع إلى الوراء قليلاً لكي تعلم ما نعلم عن خلق الأشياء ـ حول خلق كوكبك، وعن خلق ما تسمّونه الحياة على كوكب الأرض ـ لكننا نريدك أن تعرف بأن كل شيء تدعوه دليلاً (اضرب على الخشب، على شيءٍ مادي يمكنك أن تعرفه بأحاسيسك المادية) ... كل

جزء صغيرٍ منه كان تذبذباً أولاً. **كل شيءٍ هو فكرةٌ أولاً، بالتالي كل فكرةٍ تذبذبية هي فكرةٌ تدوم أطول، حتى، مع الزمن، مع انتباهٍ كافٍ عليهاً، تأخذ الشكل والحجم.**

أنتم متأكدون تماماً من الواقع الذي تعيشونه عندما تعرفون وتوافقون بعضكم بعضاً بشأن الكثير من ظروف بيئتكم. لقد قدّستم واقعكم الزماني ـ المكاني بطُرُقٍ توافقون عليها. تقولون: «نرى هذه الغرفة، ونقيسها ونصل إلى توافقٍ حول حجمها. ونعرف عن القدم التربيعية، ونعرف عن المقاسات. ونعرف عن المسافة. ونوافق على الألوان معظمنا. ونحن على توافقٍ في العديد من الأشياء لأننا نستخدم حواسنا المادية لفكّ لغزِ التذبذب».

وما نريد منك أن تحاول أن تجمع أفكارك حوله (نعرف أنه ليس سهلاً، لأن حقيقة بيئتك المادية تبدو وكأنها دائمةٌ ومتينة، ثابتة وحقيقية بشكلٍ كبير) هو: **إن كل الأشياء هي اهتزازاتٌ متحرّكة، وكلّها مُفسّرةٌ من قِبَلك أنت الذي تدركها.**

ما تراه في عينيك ما هو إلا تفسيرٌ اهتزازي. وما تسمعه بأذنيك ـ وحتى ما تشمّ وتتذوّق، وتشعر بأناملك ـ فهي تفسيراتٌ اهتزازية. ولأنك كنت تقوم به منذ زمنٍ طويل جداً وكنت في حالة توافقٍ مع الكثير بشأنه، لديك هذه الحقيقة الثابتة والتي هي الرصيف الرائع الذي تقف عليه بشكلٍ متين. ونريدك أن تعلم بأن هذه الحقيقة التي تعتقد بأنها مستقرّة ومتينة ليست ثابتة، إنها تتغيّر باستمرار. إنها تتغير وتصبح، وتتحوّل إلى الدرجة التي، في حالتك المادية، تسمح لها بأن تكون.

نريدك أن تلقي نظرةً إلى الطريقة التي ينظر فيها عالمك المادي من خلال أعيُن المصدر. لأنك عندما تبدأ في رؤية عالمك من خلال أعيُن

المصدر، ثم تبدأ بصرف الانتباه عن نفسك، تدير الخد الآخر، لصرف انتباهك عن كل الجوانب في عالمك والحياة على هذا الكوكب والتي لا تريد مضاعفتها وتكرارها وتعليمها لأطفالك... وبدلاً من ذلك، تركّز انتباهك على الجوانب التي تريد أن تحملها في اهتزازك، تلك التي تريد أن يستجيب إليها **قانون الجذب**.

الآن، لست بحاجة للقلق حول استجابة قانون الجذب. إنه دائماً مفتوح. إن مفتاح قانونَ الجذب فعّالٌ دوماً. والذي يعني، **مهما يكن ما تقدّمه اهتزازياً يُستجاب له**. لكن الشيء الذي لا يدركه معظمكم بأن هناك مظهرين لوجودك والذي يستجيب لهما قانون الجذب: هناك **الجزء اللّامادي** منك، والذي، كنا نشرحه لكم، وهو دوماً مركّزٌ عليه لا مادياً (وهل يمكنك تتخيّل كم مضى عليه وهو يعمل؟). **ثم هناك الجانب المادي الذي يستمرّ طالما يعمل الجسد الذي أنتم به، وهو لا يستمرّ لفترةٍ طويلة**.

لذلك، يوجد هذا الجزء منك الذي يستجيب إليه قانون الجذب وهذا الجزء منك هو الذي يستجيب له قانون الجذب. وما نريدك إدراكه هو أن الجزء الأكبر منك هو الجزء المسيطر منك، لأن قانون الجذب لا يستجيب فقط لمن كنت عليه قبل ولادتك، ولكن (اسمع هذا) **لما ـ أنت ـ عليه ـ حقاً** كنتيجة لوجودك هنا في هذا الجسد المادي. هل تعرف بأن تجربة الحياة هذه تسبّب توسّع الجزء الأكبر منك وما يُصبح عليه؟ هل تعرف بأن ذلك هو السبب الذي قد أتيت لكي تبدأ به؟

يروي البشر قصةً غير معقولة تنص على شيءٍ ما مثل: «إن المصدر مثالي، ولقد تمّ إرسالي إلى هنا كي أشرح كيف نصبح مثاليين. وقد وضع لي المصدر القوانين كي أتعلّمها، وسوف أتعلّمها، وسوف أواظب، وسأصل إلى الكمال الذي أنجزه المصدر». **ونريدك أن تفهم**

بأن المصدر الذي تتحدّث عنه هو داخلك دائماً. لا يمكنك أن تهرب منه. لا يمكنك أن تُبعد نفسك عنه، يمكنك الإفلاتُ قليلاً، لكن المصدر الذي هو داخلك هو دائماً داخلك، ويمكن أن تروي بالطريقة التي تشعر بها إلى أيّ درجةٍ تسمح أفكارك، في اللحظة، بامتلاء المصدر، أو لا.

عندما تشعر بالحب لنفسك أو لأيّ شخصٍ آخر، تكون في حالةِ مطابقةٍ اهتزازية مع المصدر داخلك. وعندما تشعر بالكره أو الغضب تجاه شخصٍ ما أو نحو نفسك، لست في أيِّ مكانٍ قريبٍ موازٍ لمصدرك ـ وإن التوازن الاهتزازي بين ما تدَعُ نفسك تكون **ومن ـ تكون ـ أنت ـ** حقاً يمكن ملاحظته عبر العاطفة السلبية. **العاطفة السلبية**، مهما كانت الدرجة التي تختبرها، تعني دائماً إلى أيّ درجةٍ تُفلِتُ نفسك **عن ـ من ـ تكون ـ حقاً**.

عندما تسمح لنفسك، في شكلك البشري المادي، لتركب صاروخ الرغبة التي يمتطيها المصدر داخلك، تشعر بالعاطفة، وتشعر بالحماس، وتشعر بالحب، وتشعر بالتأكيد، وتشعر بالمرونة والحيوية، وبأنك نشيط... وتحب الحياة. ذلك هو من تكون فعلاً. وعندما تشعر بالإحباط، عندما تشعر بالقهر، عندما تشعر بالغضب أو غضب أكبر، عندما تشعر بالسّخط أو خيبة الأمل، عندما تشعر بالخوف واليأس، فأنت لا تصدّق نفسك بالتدريج أكثر وأكثر وأكثر من ـ تكون ـ أنت ـ حقاً.

ولذلك، نريد منك أن تفهم بأن العواطف التي تشعر بها (في كل لحظة تشعر بها، سواء كانت تبدو كالحب أو تبدو كاليأس)، **فإن كل عاطفةٍ تشعر بها دائماً، كل لحظة، هي مؤشّرك على علاقتك الاهتزازية بين منً دفَعَتك الحياة لتكونه وبين من تَرَكْت نفسك أن تكون، الآن في**

هذه اللحظة، استناداً لأيّ شيءٍ تركّز انتباهك عليه.

تحدّث عن التوجيه لحظةً بلحظة، وجزءً بجزء! تحدّث دائماً عمّا أنت عليه فعلاً وما تريد أن تكون فعلاً وأين قُلتَ فعلاً أنك تريد أن تذهب. بتعبيرٍ آخر، إنه توجيهٌ متطوّرٌ هذا الذي هو لدي ما أن تتعلّم قرأته.

إن أنظمتكم الملاحية في مَرْكَبَاتكم مشابهةٌ لذلك. إنها تعرف أين تكون، وأنت تبرمجها في الاتجاه المطلوب وتقوم منظومتها بحساب الطريق من حيث تكون الآن وأين تريد أن تكون. ويعمل نظام التوجيه الخاص بك بنفس الطريقة.

حيث تكون الآن، يمكن ألّا يكون معك ما يكفيك من المال أو ربّما أنت في علاقةٍ تشعر فيها بأنك سيءٌ للغاية أو في حالةٍ جسدية غير سارّةٍ لك أو أنك خائفٌ منها. ها أنت تقف في تلك التجربة المناقضة، تقومُ بإرسال صواريخ الرغبات، باستمرار، لتجربة متحسّنة، صواريخ أكثر الآن من ذي قبل، لأن معرفتك بما لا ترغبه تساعدك في تحديد ما ترغب. والمصدر الذي بداخلك لا يمتطي فقط تلك الصواريخ، بل يصبح بموازاةٍ اهتزازية لحالتك الجديدة والمتمدّدة الموجودة داخلك.

وهكذا، فإن السؤال الذي نريد أن نطرحه عليك هو: «هل أنت، الآن - استناداً إلى ما تفكر به وتتكلّم عنه - تسمح لنفسك أن تُجاريك؟ وهل تجاري أنتَ من دفعتك إليه الحياة لتكونه؟ وإذا كنت كذلك، عندئذ فأنت متناغمٌ، ومستفيدٌ ومتحمّس، تشعر بأنك رائع. إذا كنت كذلكَ، فأنت تسمح لنفسك أن تكون النسخة الموسّعة منك. وعندئذٍ فإنك ترى الحياة بعيون المصدر.

إذا كنت تشعر بعاطفةٍ سلبية، يعني ذلك أن شيئاً ما قد أخذ انتباهك، وهو بالتأكيد شيءٌ مُقنِعٌ. وبتعبيرٍ آخر، نحن نعلم بأنك لم تصنع هذا

الشيء، إنك تراقبه. وإنك لا تحاول عن قصد أن تحجب نفسك عمّن تكون فعلاً، لكن في أيّ وقت تشعر فيه بعاطفة سلبية، مع ذلك فإنك بالضبط: تحجب نفسك بعيداً عن من ـ تكون ـ أنت ـ حقاً.

العيش بمساواة تذبذبية

نريد أن نريك كيف تتعرّف على نظام التوجيه الخاص بك وكيف تستخدمه بشكلٍ أكثر فعّالية، لحظةً بلحظة. نريدك أن تترك هذا التراكم مع حلٍّ مُكتَشَفٍ حديثاً حيث أن كيفية شعورك هي الأمر المهم لأنها هي المؤشّر على اصطفافك أو عدم اصطفافك **مع ـ من ـ تكون ـ حقاً** مع سماحك لكلّية من ـ تكون ـ أنت ـ حقاً كي تكون حاضرةً في هذه اللّحظة أو عن مقاومتك لمن ـ تكون ـ أنت ـ حقاً أن تكون حاضرةً في هذه اللّحظة.

كثيرٌ من المخلوقات البشرية تتحرّك في هذه الحياة كمجرّد ظلٍّ **لمن ـ هم ـ عليه ـ حقاً**. تصرخ الأمهات بغضبٍ على أطفالهم مع أنه ليس هناك أيّ شخص على هذا الكوكب يحبونه أكثر منهم، يفقدون السيطرة، ولا يعرفون كيف يُبقون أنفسهم في تذبذب الحب لأن لديهم ردود فعل لا إرادية للحياة. ونريد منك أن تبدأ في استعمال هذا التناقض **بطريقةٍ متعمّدة، واعية وشاملة**.

نريد منك أن تفهم مكوّنات حياتك. عندما تفهم **من ـ تكون ـ أنت ـ حقاً**، وعندما تدرك ما تشعر به ـ أنت ـ فعلاً، وعندما تبدأ مناغمة نفسك إلى ذلك الشعور، ستبدأ في أن تكون في حالة تطابق اهتزازي **لما ـ أنت ـ عليه ـ حقاً**. وعندما تكون متناغماً، ومستفيداً، ومتحمّساً ـ وعندما تقدّم الاهتزاز الذي يأتي من أعماق وجودك ـ تكون قوّة تأثيرك ضخمةً إلى درجةٍ أن الآخرين الذين يراقبونك سيُدهَشون من الثقة والطاقة التي تتحرّك بها في حياتك. عندما تكون في توازٍ اهتزازي **لمن ـ تكون ـ**

أنت ـ حقاً، يمدّك **قانون الجذب**، ويحيطك، ويهيّئك لسيلٍ من الفرص القوية والسارّة والتي تقودك تماماً، جزءاً بجزء، نحو تجربةِ حياةٍ سارّة، واضحةً ومنفتحةً دائماً.

إنها ليست عن معرفة ما لا تريد بحيث أنك تعرف عندها ما تريد ثم عليك أن تفهم كيف تصل إلى حيث تريد. ونحن لا نتحدّث عن حفنة ـ أو دزّينةٍ أو مئاتٍ أو آلاف ـ الأشياء التي تريدها. وهذه الورشة ليست حول إيصالك إلى تلك الأشياء. وإنما هذه الورشة هي لمساعدتك في إعادة توجيه فهمك لماذا أنت هنا في هذا الجسد لتبدأ به.

لم تأت من أجل أن «تنجزها» و لم تأت لتحديد الأشياء التي تريدها ثم تذهب لتعيش حضورها لأن حضورها هو أفضل من غيابها. لقد أتيت إلى هنا من أجل أن تحدّد ما تريد بحيث يمكنك أن تتحرّك في اتجاه ما تريد بحيث يمكنك أن تستمتع بجدول الحياة المستمر والخالد. تريد أن تكون في مجرى **من ـ تكون ـ حقاً**، وأن لا تقاوم التّيار.

إن **قانون الجذب** واستجابته لحالتك القوية هما لأنك قد أصبحت تخلق تياراً يبدو بالنسبة لك كنهرٍ أو جدولٍ يتحرّك دوماً في الاتجاه الذي دفَعَتك الحياة أن تغدو عليه. وعندما تترك نفسك تذهب مع ذلك التيار، ستشعر بتلك المشاعر التي تصفها كعواطف إيجابية. لكنك عندما تكون **ضدّ التّيار** في موقع **معاكس** للتيار، تشعر به لأنك لا تدع نفسك تكون **كما ـ هي ـ حقاً**. وإن ذلكَ التناقض في الطاقة يمزقّك إرباً. ويجعلك بائساً. ويُنهك جسدك. ويدمّر حياتك إلى حدٍّ ما. ويمنعك أن **تكون ـ كما ـ أنت ـ حقاً**.

والآن، عندما تنعق كالغراب، بالطبع ينتهي كل ذلك. لأنك عندما تنعق (نحن نحب تلك الكلمة غير المحترمة... لأنه طالما ليس هناك من موتٍ، نحاول أن نكون غير محترمين كما هي فكرتك عنها قدر

استطاعتنا) ـ عندما يكون لديك ما تسمّيه تجربة موتك (تجربة نعيقك) ـ تتوقّف عن قرع طبل كل الأشياء التي كنت قلقاً تجاهها في شكلك المادي، ويصبح تذبذب **ما ـ أنت ـ عليه** هو السائد.

وبضربة واحدة، تصبح الكائن الذي دفعك كل ما عشته أن تكون ما أنت عليه. لكننا نريد أن نُسلّم إليك بأنك لست بحاجة للنعيق لجعل ذلك يحدث. يمكنك أن تبقى هنا في جسدك البشري، وتستطيع ـ دقيقةً بدقيقة، ويوماً بيوم ـ عبر الاهتمام بكيف تشعر، أن تُناغم نفسك إلى تذبذب مَرْكَز وجودك. وعندما تناغم نفسك مع **من ـ تكون ـ حقاً**، عندئذ ستبدأ بفهم كيف تبدو الحياة جيدةً وكيف أن الحياة الجيدة من المفروض أن تبدو لك. من المفروض أن تبدو الحياة جيدة.

كان لجيري وإستر تجربةٌ رائعة في الصيف الماضي: ذهبوا لركوب الطوافات في مياه عذبة. وعندما أخذوا طوافتهم إلى حافة النهر... (كان هناك منها الكثير: ذهب ستةٌ منها سوية والعديد الآخرون ـ دزّيناتٌ، فعلاً، من مصارعي المدرسة الثانوية ـ في القوارب الأخرى. لقد كان يوماً مميزاً لرش بعضهم البعض. لم يبدأها مصارعو المدرسة الثانوية، بدأها أصدقاء جيري... ولكن ما أن بدأت، كانت يوماً رطباً جداً) ... وعندما وصلوا إلى حافة النهر، لم يكن أيٌّ منهم، ولا واحد منهم، قد أدرك بأنهم قد أداروا القارب **عكس التّيار** وأخذوا يصارعون **ضدّ التّيار**. لقد كان واضحاً تمامًا أن النهر السريع جداً كان على وشك أن يشقّ طريقه بينهم.

وكان المرشد النهري قد نبّههم، والشيء الأول الذي قاله تقريباً لهم كان، «أيها الأصدقاء، هذا ليس ديزني لاند Disneyland ولا يمكننا إيقاف هذا النهر». كان يريدهم أن يفهموا قوّة هذا النهر. ونريد أن نقول بالضبط الشيء ذاته: نريد منكم أن تفهموا قوّة هذا النهر والحقيقة

بأننا لا نستطيع أن نوقف هذا النهر. لقد أطلقت نهرك طويلاً قبل أن تأتي ضمن هذا الجسم المادي. وإن هذا النهر يتحرّك سريعاً منذ أن كنت في هذا الجسد المادي. وفي كل مرّةٍ تعرف ما **لا تريده**، تجعل النهر يجري أسرع عبر تقديم صاروخ الرغبة بشأن **ما تريد**.

إن السبب الذي يجعل النهر يتحرّك أسرع وأسرع وأسرع هو أنه في كل مرّةٍ تحدّد، في أيّ مستوى من وجودك، التّفضيل أو الرغبة حول كيف ستكون الحياة أفضل بالنسبة لك، فإن الجزء اللّامادي يتلقّى تلك الفكرة بشكلٍ تام ويحملها بشكلٍ جليٍّ ويصبح المقدّم التذبذبي لها بشكلٍ كامل تماماً. ثم بعدئذٍ، حالما يستجيب قانون الجذب إلى الاهتزاز المتكدّس والمتزايد دوماً الذّي تنشره، هناك شعورٌ شفطٍ قوي يسحبك نحوه. (هل تفهم هذا الأمر؟).

نحاول أن نجعلك تفهم كم سريعاً يجري هذا النهر وكم هو مهمّ أن تدع نفسك تذهب معه. عندما تترك نفسك تتحرّك في الاتجاه الذي أصبحت عليه، تشعر بسهولة السير في ذلك الجريان. وعندما تلتفُّ في الاتجاه المعاكس له، تشعر بعدم الارتياح لعدم ترك نفسك تجري معه. وإن كل عاطفةٍ تشعر بها هي ببساطةٍ مشابهةٌ له.

إذا شعرت بعاطفة سلبية، ماذا يعني ذلك، في كل مرّة، هو: أن الحياة قد دفعتك لتصبح شيئاً أكثر من هذه الفكرة، هذا الفعل، وهذه الكلمة تتيح لك أن تكون. بتعبير آخر، «تساعدني الحياة في الإدراك بأني أريد مزيداً من المال، وأن جزءاً من طاقة المصدر عندي يصبح مخلوقاً مزدهراً أكثر».

هل تستطيع أن تتخيّل (نحن نعرف) كم من الوفرة مجمّعةٌ لك في صكِّ التنفيذ الاهتزازي الخاص بك. هناك حظوظٌ حقيقية قادمةٌ إليك. وهكذا، ههنا كل الوفرة التي، في كل حياتكم، قد توضّحت هناك.

ولكم ما تقولونه، غالباً: «ليس لدي مالٌ كافٍ»، والأكثر أهمية، الشعور بالإحباط لعدم وجود المال الكافي.

ليس لدي المال الكافي. ليس لدي المال الكافي. أريد أن أشتري ذلك، لكنني لا أمتلك ثمنه. أتمنى لو أنني اشتري ذلك، لكني لا أستطيع شراءه. أنا تعبٌ جداً من الرّغبة بأشياء لا أستطيع أن أشتريها. وأنا تعبٌ جداً من عدم امتلاك المال الكافي. ليس لدي المال الكافي. ليس لدي مالٌ كافٍ. ليس لدي مالٌ كافٍ. ليس لدي مالٌ كافٍ. بالكاد أعرف شخصاً لَديه مالٌ كافٍ. [ضحكٌ] بالكاد أعرف شخصاً يمتلك مالاً كافياً. لا أعرف شخصاً لديه مالٌ كافٍ. لا أحد لديه مالٌ كافٍ. لا أحد لديه مالٌ كافٍ. لا أحد لديه مالٌ كافٍ. ذلك الرجل الغنيّ الأحمق يمتلك الكثير من المال. [ضحك] ذلكَ الرجل الغني لديه الكثير من المال، أكثر بكثير من حصّته العادلة من المال. يبّذره ويُضيعه على أشياءَ غير ضرورية. ألا تعرف أن هناك الكثير من الناس يتضوّرون جوعا؟ [ضحك] ليس لدي مالٌ كافٍ. ليس لدي مالٌ كافٍ. ليس لدي مالٌ كفاية. من المحتمل أنه يتعاطىً المخدّرات. ليس لديً مالٌ كفاية. ليس لدي مالٌ كفاية».

ونريدك أن تفهم بأنك لا تستطيع تشعر على ذلك النحو وتجعل المال يأتي إليك. إن التردّدات التذبذبية بعيدةٌ جداً.

إن إحباطك هو مؤشّرك بأنك لا تدع المال يأتي إليك، وعدم قدوم المال هو دليلٌ، أيضاً. بتعبيرٍ آخر، هناك مؤشّراتٌ عاطفية تدلّ على حالتك، ثم هناك وعيٌ ما بعد الدليل، نعم؟ نريدك أن تدرك بأن كل ما تعيشه هو مؤشّرٌ على ما تقوم به، تذبذبياً. وأكثر من ذلك... (أوه، نحن نريدك أن تسمع هذا الأمر. وسنبقى هنا حتى تفهم هذا الأمر. [ضحك] سوف تستغرق دقيقةً فقط) ... **إن ما تعيشه هو دليلٌ على**

ما تقدّمه تذبذبياً. الآن، كيف تبدو تلك الجملة بالنسبة لك؟ هل تبدو مهمة؟ إن ما تعيشه هو دليلٌ على أن تذبذبك يبدو مهماً، لكننا لا نريده أن يكون مهماً كثيراً، لهذا السبب: إنه **مؤشّرٌ فقط على التذبذب**.

«إن حسابي في البنك هو مؤشّرٌ على التذبذب. أكره ما هو موجودٌ في حسابي البنكي. حيث يوجد القليل في حسابي. لماذا لا يصبح حسابي أكبر؟ لماذا لا يصبح أكبر؟ لماذا لا يصبح أكبر؟ لماذا لا يصبح أكبر؟ لماذا لا يصبح أكبر؟ لماذا لا يصبح أكبر؟ لماذا لا يصبح أكبر؟» لأنه مؤشّرٌ على لماذا لا يكبر أكثر، لماذا لا يصبح أكبر...

«جسدي يؤلمني. هذا مزعجٌ جداً. وأنا أريد أن أبدأ الشعور بشكلٍ أفضل. لقد أعطيَتْ لي هذه التشخيصات، ولا أحب ما يحدثُ لجسدي». إن جسدك وما تعيشه هو مؤشّرٌ عن اهتزازك. نقطة. «لا أعرف ماذا يحدث لجسدي. لا أستطيع السيطرة على جسدي. لا أعرف ماذا يجري. أنا خائف. ولا أعرف ماذا أفعل...» كل شيءٍ تعيشه ليس أكثر من دليلٍ عن الطبل الذي تنقره، هذا كل ما في الأمر.

يتحدّث الناس عن واقع حياتهم كما لو أنها مهمة. ونريدك أن تفهم، أنها مؤشّرٌ مؤقّت فقط. هل تذهب إلى محطة الغاز - مؤشر الغاز لديك يشير أنه فارغ - وتنظر إلى مقياس الغاز مذهولاً؟ «كيف حدث ذلك؟ [ضحك] لماذا، لماذا ولماذا حدث هذا معي؟» هل تضع رأسك على عجلة القيادة وتبدأ بالنحيب؟ «أوه، ماذا حدث. [ضحك] لقد انتهيت. لقد عِشْتُ كل هذه الحياة. وانظر أين أنا». أو هل تملأ الغاز فقط؟

عندئذ، سيحدث شيءٌ ما لجسمك، وتمشي ببطءٍ شديد إلى عيادة الطبيب والخوف يزحف إلى قلبك ربما لأنه ربما سيخبرك عن الشيء الذي لا تريد أن تعرفه. يمكن أن يتناول أدواته وينظر في أعماق

جسدك، في أماكن لا تستطيع رؤيتها، ويمكن أن يبلغك بأن هناك مؤشّراً في جسدك. ونريدك أن تقول: «من الجيد أن أعرف. ورائعٌ أن أعرف. لستُ بحاجةٍ لأن تخبرني، أعرف. أستطيع أن أشعر بالخلاف».

أيّ شيء تعيشه، سواء كان حَوْل جسدك أو حول علاقتك أو سواء كان عن مالك - لا يهم حول أيّ شيء هو - إن كل ما تعيشه هو مؤقّت، في هذه اللّحظَة مؤشّرٌ عن حالتك المؤقّتة، في هذه اللّحظة تقديمٌ اهتزازي. هذا هو كل شيء.

إن المشكلة الوحيدة هي، أنك لا تعرف أن عرضك الاهتزازي هو مؤقّتٌ لأنك كنت تتحدّث بتلك الكلمات طويلاً، وإنها عالقة في حوصلتك الاهتزازية. حيث أخذت تروي نفس القصة لمدّة طويلة، ولا تعرف أيّة قصصٍ جديدة. بطريقةٍ ما، لقد أصبحت مقتنعاً بأنه ينبغي «أن ترويها كما هيَ».

الآن، دعنا نلعب الأمر أبعد ممّا كنّا نقوله: «ارويها كما تكون». تقول أمّك: «قُلْ لي الحقيقة كما هي». وعندها تقول أنت: «ليس لدي مالٌ كاف. ليس لدي مالٌ كاف... أكرهك. أكرهك. أكرهك... ولا أحب ماً تقومين به. ولا أحبً ما تفعلين بمالي. لا أحب ما تفعلين مع حكومتي. لا أحب ما تقومين به...» ونؤكّدُ على نقطة هنا، ونعرف أنه مزعجٌ لك. [ضحك] لكننا نريدك أن تفهم بأنه **عليكَ أن تروي قصةً مختلفة.**

هل نؤكّد على نقطةٍ معك حول هاتين النقطتين من عروض الاهتزازات التي تجري. هناك الجزء الأكبر منك، وثم هناك الجزء المادي منك؟ هل فهمت ذلك؟ وهل تؤمن به؟ هل تفهم بأنك هذا الوجود من مصدر الطاقة؟ وهكذا، استمع إلى الاختلاف في الطبول التي تَقرَعُ عليها: «ليس لدي مالٌ كافٍ. ليس لدي مالٌ كافٍ لم يكن معي أبداً

مالٌ كاف... هناك الكثير من المال. المال هنا. الأشياء مرتّبة. والمصادر في المكانِ الصحيح. الظروف والأحداث مرتّبة. المال هو هنا. المال هو هنا. انظر هناك. انظر هناك. انظر هناك. انظر هناك».

الآن، نريد أن نصوّر الاختلاف العاطفي: «ليس لدي مالٌ كاف. ليس لدي مالٌ كاف. ليس لدي مالٌ كاف. لماذا ليس لدي المال الكافيَ؟ أنا آسفٌ جداً لأنني لا أمتلك مالاً كافياً. ما هو الخطأ الذي ارتكبتُه؟ ينبغي على أن أعرف بشكلٍ أفضل. يجب أن يكونوا قد عرفوا أفضل».

هناك الكثير من المال. لم يحصل أيّ شيء خاطئ. كل شيء تريده مرتّب لك. متى أصبحت جاهزاً، فهو متاحٌ لَك. ليس هناك أيَّ شيءٍ ينبغي القيام به، لقد قُمْتَ بكل شيء. وكل ما تحتاجه هو أن ترتاح وتدعَ ما تريد أن يتدفّق في تجربتك. أنت تريد أن تبدأ الاستماع إلى إيقاع المصدر داخلك. أنت تريد أن تسمع نداء المصدر. المصدر يناديك في اتجاه ما تريد. وإن الطريقة التي تعرفها بأنك تسير في هذا الاتجاه هي بأن الأشياء ستبدأ بالابتهاج لك، يعني أنها بدأت تبدو فعلاً كذلك، إنها فعلاً جيدةٌ لك.

عندما تنجح في اتباع الآثار التي مَهدّتَ أنت السبيل إليها ومالَت نحوك بسبب المصدر داخلك وبدأت تناديك نحو ما تريد. تشعر بأنك نشيطٌ وتشعر بأنك متحمّس. وحتى الآن، أتعرف ما يُحضرّك عالمك المادي للقيام به؟ يقول عالمك المادي: «إذا بدا ذلك جيداً، عليك أن تكون حذراً».

تقول لأصدقائك: «أوه، أنا مسرورٌ بشأنه»، ويقولون: «انتبه، انتبه، يمكن أن تكون تلك العاطفة الإيجابية تعني بأن شيئاً ما على غير ما يرام سيحدث لك. [ضحك] أعرف أناساً آخرين كانوا إيجابيين وحدثت لهم أشياء سيئة. أعتقد من الأفضل أن تقوم بذلك بشكلٍ آمن. وأعتقد

أنه من الأفضل أن تبقى حيث أنت. أعرف أنه يؤذيك بشدّة، لكنّه يوفر معيشةً جيدة...»

وما نريدك أن تفهمه هو: **إن الطريقة التي تشعر بها هي كل شيء، لأن الطريقة التي تشعر بها هي دليلك فيما إذا كنت تقلّص الفجوة بين ما تَدَع نفسك أن تكون ومن ـ هو ـ أنت ـ فعلاً أو فيما إذا كنت توسّع الفجوة بينهما.**

وتتقدّم هكذا حتى تستطيع أن تشعر حالةً بحالة فيما إذا كنتَ مع التّيار أو ضدّ التّيار، مع التّيار أو ضدّ التّيار. عندما تكون مع التّيار تشعر دوماً بأنك مرتاح. ولا تبدو دوماً مثل إشراقة الشمس، الحلوى، والورود ـ وكذلك لا تبدو دائماً كأفضل شعورٍ عرفتّه في حياتك ـ لكن فكرة مع التّيار حيث أنت دائماً تبدو أفضل من فكرةٍ ضدّ التّيار. يمكنك دائماً أن تخبرنا عن الفرق بين شيءٍ يبدو سيئاً قليلاً وأفضل قليلاً، أسوأ قليلاً وأفضل قليلاً.

غالباً، إن مثل هذا اللّقاء يترك انطباعاً لديك بأنك تحتاج الحصول على المزيد من العواطف ذات الشعور الجيد. وأنك متضايقٌ من الناس الإيجابيين لمدّة طويلة ومن فكرة أن تكون واحداً منهم هو كريهٌ لمعظمكم. بتعبيرٍ آخر، لا شيء مزعجٌ أكثر من أن ترى شخصاً سعيداً عندما لا تكون كذلك. ولا شيء أكثر إزعاجاً من أن ترى شخصاً ما يعيش الحياة التي أردْتَ أن تعيشها عندما لا تستطيع، والأسوأ، عندما تتبجّح عنها قائلاً: «أوه، دعني أخبرك كم حياتي جيدة». «لا داعي لذلك» تقول. [ضحك]

لا نريدك أن تقارن نفسك مع أيّ شخص آخر. بل نريد منك أن يكون لديك وعيٌ مقارنُ فيما لو كانت الفكرة التي تفكّر بها الآن مع التّيار أو ضدّه. وهل تعرف لماذا؟ لأن هذه الفكرة التي تفكّر بها

الآن هي نقطة الجذب. هذه هي الفكرة التي تفكّر بها الآن التي تصبح حياتك دليلاً لها. ولكن هناك هذا الشيء الصغير الذي نحتاج أن نبلغك إياه (وأنت تعرف ذلك تماماً): **هناك مؤخّرٌ زمني بين تقديمك اهتزازاً ما وظهوره. إن أكثر من 99 % من كل عمليةِ خلقٍ يكتمل عبرك اهتزازياً قبل أن يبدأ الدليل في الظهور**. وهكذا يمكنك أن تتناغم مع اتجاه التيار لفترة قبل أن تبدأ في رؤية دليله. وذلك هو السبب الذي يجعلك لا تعرف. تريد توضيحاً فورياً.

هل يمكنك أن تتخيّل جيري وإستر على النهر مع مرشدهم، يقولون له: «أوه، نحب الدليل الفوري. لذلك لا نريد أن نضيّع كل الوقت لننزل إلى النهر. أعدْ قاربنا إلى الباص. ودعنا نسير في الوادي العميق. سيكون الأمر أسرَع قليلاً. ضعه على بُعد مئات الياردات من المكان الذي سنخرج منه، وسوف نكتفي بذلك»، وسوف يقول لكم: «اعتقدتُ أنكم أردتُم رحلةً في النهر». [ضحك]

وذلك هو الأمر الذي نريدك أن تفهمه: أنت تريد هذه الرحلة في النهر. وأنت تريد أن تميّز التباين. أوه، تعتقد بأنه لوكان لديك الخيار (وقد قمت بها) ـ لكنك تعتقد فيما لو كان لديك الخيار من هذه التجربة المادية (وهو أمرٌ جيد أنك لم تقم به) ـ تعتقد بأنه لو كان لديك الخيار (وقمت به) لو أنك أتيت في هذه التجربة المادية، فكل شيءٍ سيكون ممهّداً لك وسيكون لك ما تريد، ولن يكون هناك أي شيءٍ في محيطك يلفت انتباهك ولو قليلاً ويجعلك تشعر بالانزعاج.

كثير منكم كآباء يحاولون أن يفعلوا ذلك من أجل أطفالكم، وتحرمونهم مؤقّتاً من التناقض الذي يعيشون. تقول: «سوف أمضي قُدُماً في التباين، ومنه سأكون قادراً على تمييز ما أفضّل. وسيكون ذلك أمراً رائعاً، لأنني عندما أعرف ماذا أفضّل، سوف أحمله في سِمّتي

الاهتزازية، ثم سيجلبه لي **قانون الجذب**. وثم سيكون لدي منصة جديدة أقدّم منها الاهتزازات. وسوف أحملها في سِمَتي الاهتزازية، وسوف يجلبها لي قانون الجذب. وهكذا، من هذا البوفيه في الحياة، سوف أستخرج منه الأشياء التي أفضّلها أكثر، ومنه، سوف أصوغ الحياة المثالية التي أريد، من منظوري الشخصي».

ولكن، بدلاً من ذلك، تصل إلى هنا، وهناك الكثير من البشر لديهم «اختلالٌ وظائفي» حولك، وقد غاب نظرهم عن نظامِ التوجيه الخاص بهم تماماً، والذين يقولون لمعظمكم: «أنا محبٌّ مشروطٌ للحياة كثيراً، والذي يعني أن الشروط الجيدة تجعلني أشعر بأني جيد، لكن الشروط السيئة تجعلني أشعر بأني سيء. ولذلك، تلك هي القواعد من أجل الظروف الجيدة التي أحتاج أن انتزعها منك. وبما أنك في حياتي، سوف أنظر إليك كثيراً. (بما أني ربّ عملك، أو كَوْني أمّك، أو والدك، أو مدرّسك، لقد تخصّصتُ في مراقبتك) وعندما أنظر إليك، أريد أن أشعر بالرضا، والذي يعني أنك بحاجة للتمثيل بطرق تجعلني، تجعلني، تجعلني، تجعلني، أشعر بالرضا. لا أريد أن أكون أنانياً. أنت بحاجة لأن تتصرّف بطرقٍ تجعلني (أنا أمك غير الأنانية) أشعر بالرضا. [ضحك] وإذا رأيتُ أياً من هذه الأشياء التي تجعلني أشعر بالانزعاج، ستواجه المتاعب».

ويمكن أن يكون الأمر على ما يرام لو بالإمكان أن يكون واحدٌ منهم فقط كذلك أو كانوا جميعاً في حالةِ توافقٍ مع أنفسهم. لكنّهم متقلّبون جداً، ويوجد العديد منهم ويريدون أشياءَ مختلفةً منك. ولا تستطيع أن تقف على رأسك بطرق عديدة لجعلهم سعداء، حالاً إلى حدّ ما، ستكتشف أنه ليس مهماً كم تحاول جاهداً، لا يمكنك أن تجعلهم سعداء. **نريد أن نقول لكم بأن لا أحد منكم قد جاء ومعه نيّة الاستماع لأيِّ شخصٍ خارجكم. ولقد عرف كل واحدٍ منكم أن الحياة ستدفعك**

للتمدّد، وأن ذلك الكائن المتمدّد سوف يدعوك، وعندما تذهب في اتجاه ذلك التوسّع، سوف تشعر على نحوٍ جيد. ولقد خطّطتَ أن تترك كل شخصٍ آخر خارج المعادلة. (لقد فعلتَ حقاً).

لم تخطط توجيه حياتك بالطريقة التي يتحدّث عنها الناس. قبل كل شيء، ليس لديهم الكثير من طول الانتباه. (هل لاحظت ذلك؟) ما المدة التي يخصّك بها حبيبك دون أن يشتّت انتباهه عنك؟ لا أحد يتجرّأ على القول. ليس ذلك الزّمن الطويل. ليس ذلك الزّمن الطويل. [ضحك] ما الوقت الذي تخصّك به أمّك من الاهتمام المركّز عليك؟ ليس طويلاً جداً. لا أحد يمكنه القيام به لأنه لا أحد قد وُلِد ليكون حارساً عليك. لقد وُلِد الجميع ليكونوا مبدعين لتجاربهم الخاصة. ونعتقدُ أن الرّياء الأكبر (الشيء الذي سبّب لك الاضطراب الأكبر) هو أنهم يخبرونك أنك مهمّ بالنسبة لهم، لكن خلاصة الأمر هو، كيف يشعرون بالشيء الأكثر أهمية بالنسبة لهم. لذلك يستمرّون في المحاولة في إرشادك وسلوكك بما يجعلهم سعداء.

ثم بعدئذ، أوه، تصبح مليئاً بالسَّخط لأنك تعرف ما الذي يجعل حياتك رائعةً فعلاً الآن إذا استطعت أن تقبل فقط بأن كل شخص في هذه الحياة هو لنَفسه. **وذلك ليس أمراً سيئاً، لأن ما ينصّ عليه ذلك هو أن كل شخص هو مصدرُ طاقة، وكل شخص يأتي من أجل أن يُعلِن ولادة بعض الرغَبات. وكل شخص لديه المصدرُ في داخله الذي يوجّهه نحو مصلحته الأفضل. وبالتالي، تخيّل هذا العالم الرائع.**

إذا كان لدى كل شخص منكم **نظام التوجيه** الخاص به، وهو المصدر، ويبدو أن كل واحدٍ قد دُعي نحو تجربة الحياة المحسّنة، وكل شخصٍ - وحتى معظمهم، أو حتى بعضهم - يسمعون النداء ويتحرّكون نحوه... هل يمكنك أن تتخيّل كم سيصبح هذا العا لم رائعاً؟

هل تعلم بأن لا أحد يقدّم أي سلوك عنيف، أو ما تسمّونه سلوكاً سلبياً، والذي هو في حالة انحياز مع المَصدر؟ إنه لا يحدث تماماً. إن واحداً بالمئة مما تسمّونه بالسلوك السلبي يحدث لأن هناك أشخاصاً ما فظّوا الطّباع ويحاولون أن يملؤوا الفراغ، يحاولون الوصول إلى مكان ما يريدون أن يكونوا فيه، **لكنهم يواصلون السَيْر نحوَهُ بطريقةٍ لا يمكن أن تنفع أبداً.**

إلامَ تشيرُ قصتك؟

إذاً، نعتقد بأننا قد قمنا بخطوةٍ جبّارة معكم. لقد قدّمنا كل شيءٍ لدى إستر. [ضحك] لقد رسمنا لَها كتلة الفكر التي تقول لك: **أنتَ خالقُ تجربتك، ويجب أن تخلق تجربتك عن عمْد إذا كنت تريد التجربة السارّة التي عزمت الحصول عليها. ما لم يكن ذلك، في أيّة لحظة، ترى العالم من خلال عيون المصدر، وإلّا لن تكون سوى ظلّ الكائن الذيّ أتيت لتكونه. ما يعني، أنك إذا كنت تقوم بأيّ شيء أقل من الحب لكل شيءٍ تعيره انتباهك، فأنت لست الشخص الذي وُلدت لتَكونه. العواطفُ السلبية تعني أنك أبعدت نفسك، لدرجةٍ ما، عمّا أنت ـ عليه ـ حقاً.**

لذلك، نتحدّث عن كل تلك العواطف القوية والرائعة، لكننا نريدك أن تصل فقط إلى عاطفةٍ واحدة، ودعنا نعطيها صفةً بسيطة: إنها عاطفة **الرّاحة**. ونريد أن نقول لك ليس مهماً أين تكون ـ وههنا شيءٌ مهمّ حقاً لك أن تعترف به ـ **أنت حيث تكون**. « **أنا حيث أنا**، أنا حيث أنا، بخصوص جسمي، وبخصوص مالي، وبخصوص فلسفاتي وبخصوص وجهة نظري نحو العالم، وبخصوص تجارب عائلتي ـ أنا حيث أنا قريبٌ من كل الأشياء. وكل ذلك يعني أنني، قد طبّقت اهتزازاتٍ أوصلتني إلى نقطة جذبٍ مستمرٍّ في كل موضوعٍ مُتخيّل».

بتعبيرٍ آخر، لا شيء تعيشه يحدث لك. إنه يحصل فقط كاستجابةٍ

للأفكار، ونماذج الأفكار، التي تعرضها. ومعظمه قد رُقّع بشكلٍ جيد، أليس كذلك؟ بتعبيرٍ آخر، إننا نتحدّث تماماً حول بعض الضبط هنا. وعن بعض الانحناء في اتجاه ما نريده أكثر.

إن السبب بأننا متحمّسون جداً حول تقديم هذا الأمر لك بهذه الطريقة هو لأننا نعرف أنه إذا تركت هذه الفهم الجمعي يُدركُ أنك أنت نقطة الجذب بالنسبة لك، وبأنك تقدّم إشارةً اهتزازيةً يقوم قانون الجذب بتكرارها، ويمكنك أن تعرف بالطريقة التي تشعر فيها كيف تتابع بشكلٍ جيد ما دفعتك الحياة أن تكونه، أو لا ـ وبما أن أهم شيءٍ بالنسبة لكٍ أن تشعر بحالةٍ جيدة، وما أن تبدأ بتوجيه فكرك، كلمتك، وسلوكك نتيجة الطريقةَ التي تشعر بها، بدلاً من الحقيقية التي هي عليها، وما أن تبدأ مرّةً بالاهتمام أكثر كيف تشعر أكثر من أيّ شيءٍ آخر ـ سوف تصبح الخالقَ المتعمّد والمسرور لكل ما يأتي. وإن أيّ شيءٍ أقل من ذلك يتركك بعيداً عن من ـ **أنت ـ عليه ـ حقاً**.

هكذا، إن شعور الرّاحة هو ما تصل إليه. ونحن نتحرّك خلال هذا اليوم، سوف نريك كيف تجد الأفكار التي تعطيك ذلك الشعور بالرّاحة.

نعرف أنه في كل اجتماع، هناك ميلٌ بالرغبة في تأملّ أشياء لا نهائية. وإننا نرغب بالحديث معك عن أيّ شيءٍ مهم بالنسبة لك. نحن نريد أن نذكّرك بأنك تقدّم إشارةً اهتزازية الآن... وأنك تقدّمها لفترة قليلة جداً من الزمن (بالفعل لا تستغرق وقتاً طويلاً)، تبدأ في إعداد تردّدٍ يبدأ، ثم، ليكون نموذج الجذب. وهكذا، إنه مفيدٌ حقيقةً إذا بدأت الآن برواية قصة حياتك بالطريقة التي تريدها أن تكون بدلاً من الطريقة التي كانت عليها. لأن روايتها بالطريقة التي كانت عليها تحجزك فقط في النموذج القابض للجذب.

هل تستطيع أن تشعر بأن أيّ شيءٍ تدعوه بالجذب السلبي هو حقاً

نقيضُ الجذب الإيجابي الذي هو في حالة حركة؟ هذا هو الشيء الذي نريد أن نستكشفه بطريقة تسمعها حقاً. ليس هناك مصدرٌ للظلام. أنت لا تدخل إلى الغرفة وتبحث عن مفتاح ظلام. «أوه نعم، انقر ذلك المفتاح وسوف تدع تلك الأشياء الداكنة كالحبر والضبابية تدخل إلى الغرفة وتغطّي الضوء» تعلمون أن ذلك ليس هو ما يجري. ليس هناك أيٌّ مصدرٍ للشرّ أو مصدرٍ للمرض - يوجد فقط منعٌ أو إعاقة لتدفّق الجدول فقط. هناك حجبٌ فقط للحركة في الاتجاه الذي دفعتك الحياة إليه. ذلك كل شيء.

لذلك، إن كل شيء أبسط كثيراً مّما قد فكّرتَ به، لأن هذه اللّحظة، حيث تكون كل قوّتك، هي اللّحظة الوحيدة التي يمكنك فيها أن تحرّض اهتزازاً ما. أوه، يمكنك أن تنشّط اهتزازاً حول شيء ما قد حدث منذ زمنٍ طويل أو البارحة، لكنك تقوم به **الآن**. يمكنكَ أن تتذكّر شيئاً حدث منذ زمن بعيد، أو البارحة، لكنك تفعله **الآن**. يمكنك أن تتوقّع شيئاً ما سيحصل غداً، أو بعد عشر سنينٍ من الآن، لكنك تقوم به **الآن**.

إذاً، كل ما تفكّر به يدفعك لتقديم إشارة **الآن**، والتي هي نقطة جذبك. وعندما تقدّم نقطة جذبٍ بقدر 17 ثانية فقط، يطلقها **قانون الجذب**. بتعبيرٍ آخر، تلك هي نقطة الاحتراق حيث أن الفكرة الأخرى التي تضاهيها تندمج معها. تمسّك بتلك الفكرة لـ 17 ثانية أخرى وسيكون هناك احتراقٌ آخر. وقم بذلك حتى تنجز انحيازاً اهتزازياً مع أيّ فكرةٍ لمدّة 68 ثانية على الأقل، وستبدأ الأشياء بالتحرّك بما فيه الكفاية بحيث تستطيع العين المُدرِكة رؤية تجلّيات الدليل. ذلك كل شيء: **68 ثانية من روايتها بالطريقة التي تريدها بدلاً من روايتها كما هي. هل هناك أشياءٌ في حياتك هي كما تريدها؟ استمر في رواية تلك القصة. هل هناك أشياءٌ في حياتك ليست كما تريدها أن تكون؟ لا تروي تلك القصة.**

«لكنني مشغولٌ حقاً. لديّ الكثير عليّ القيام به أكثر ممّا أستطيع. هل سمعت ماذا قالت؟» إن الأخبار الجيدة هي، أنك لن تعود إلى الإيقاع السلبي ولن يكون لديك الإدراك الواعي له. وهذا أمرٌ جيد، لأنك لا تستطيع أن تختار شيئاً ما يبدو جيداً حتى تكون مدركاً ما الذي تختاره. وهكذا، الرّاحة هي ترتيب العمل.

ما الذي تريد الحديث عنه؟

الجوهر الاهتزازي للمال؟

سؤال: شكراً لك كثيراً. هذه هي الثروة الحقيقية التي كنت أكدّسها منذ زمنٍ طويل، لقد كنت...

أبراهام: لا تستخدم التهكّم الآن. [ضحك].

سؤال: أرغب بالمزيد قليلاً من تجربتك بشأن كيف أستطيع بدقّةٍ أن أميل أكثر نحو **السماح** لها.

أبراهام: الآن، أيُّ شخص يعيد الاستماع (وبشكلٍ خاص أولئك الذين يجلسون في هذه الغرفة) ربّما يشعرون بأنه يريد القول، خصوصاً عند نهاية اليوم، «أبراهام يجادل في توافه الأمور حقاً هنا» لكننا نريد منك أن تشعر، إذا استطعت، بمكانِ الإحساس الذي ينطلق منه السؤال، بتعبيرٍ آخر، إن هذه «الثروة الحقيقية». وشعرنا بنوع من السخرية. «إذا كان كذلك... [ضحك] إذاً أين أشيائي؟ إذا كانً قانون الجذب كما تقول، وكنت أجمع هذه الثروة، إذاً أين هي، وكيف يمكنني الوصول إليها؟»».

ونريد منك أن تشعر فقط، للحظة فقط، ما هو الاهتزاز المُسيطر داخل ذلك الاستياء الذي قدّمته. هل كنت تقدّم ذلك الاهتزاز من نقص المال أو من امتلاك المال؟ [النقص].

ونحن نعرف، كما تقول، «حسناً، بالطبع هو كذلك، لأنه ليس هناك حتى الآن. لذلك، كيف بإمكانه أن يقدّم اهتزازاً لحالة وجود لم يحقّقها بعد؟» ونحن نقول، بأنك قد فهمت كيف تقوم بها، لأنك كي تقوم بها، لا تستطيع أن تمتلك حالةَ الوجود التي تريد تحقيقها. **عليك أن تجد الجوهر الاهتزازي لها.**

ونعتقد أنه من المنطقي، في البداية، سيكون هناك بعض التساؤلات. «أين هو؟ ما الشيء الخطأ الذي أقوم به؟ ما الشيء الذي ينبغي على القيام به بشكل مختلف؟». ما تقوله صحيح، لكننا نريد أن نجعلك تشعر بالتغرير الذي تحمله كلماتك وموقفك عن الأشياء. ولذلك، العمل هو، **عليك أن تجد طريقةً تُبعد فيها نفسك عن غياب المال، في الوقت الذي تنشّط داخلك شعور المال.**

وهكذا، **فإن أشياءَ مثل الشعور بالتقدير للرخاء الذي تعيشه، الشعور بالتقدير لإمكانية قدوم المزيد منه.** في الحقيقة، نريد أن نقول حتى أنه عندما تدخل في **موقف أملٍ**، تكون أقرب بالتذبذب للسماح به أكثر ممّا لو كنت في **تذبذب الشكِّ.**

لذلك، نداعبك قليلاً بالسخرية من هذه «الثروة الحقيقية»، لكن نريدك أن تدرك بأنه **عندما تشعر بأنك متهكّم، وعندما تشعر بأنك متشائم، فإنها صرخةٌ بعيدة جداً عن شعور التفاؤل والأمل.** وهكذا، فإن الجواب على سؤالك: «كيف يمكنني أن أجعل ثروتي تأتي إليّ، وأنا أذهب إلى ثروتي؟»، هو عبر التظاهر بأنها قد حصلت تماماً. عبر أخذ جزءٍ من تلك الثروة وإنفاقها ذهنياً. وعبر التخيّل كم سيكون ممتعاً أن تمتلكها. عبر الاستمتاع بشعور الراحة، حتى قبل أن يكون لديك السبب الفعلي للشعور بالراحة. عبر الاهتمام الكثير بشأن الطريقة التي تبدو بأنك توجّه أفكارك بعيداً عن الواقع.

ولذلك، **السخرية** (إننا نمزح معك قليلاً عن هذا) هي أبعد من السماح لها بالدخول أكثر من **التفاؤل أو التوقّع الإيجابي**. لذلك، لا حظ الفرق بين القول، «إن مالي يأتي بطيئاً إلي. وأنا أبداً في الاعتقاد بأنه أمرُ تنفيذٍ اهتزازي لي، لكنني لا أستطيع أن أفهم كيف يمكنني أن أدَعَها تدخل». اشعُر بذلك الاستياء. ثم اشعُر بالفرق بين ذلك وبين القول «سوف يكون أمراً رائعاً عندما أفهمه. سوف يكون أمراً رائعاً عندما أفهمه» ـ هذا يدع المقاومة تذهب، «لم أكن قد فهمته بعد، ولقد عملت على ذلك وقتاً طويلاً، ولم أفهمه» ـ هو بالكامل ضدّ التّيار ومقاومٌ بالطبيعة. «وأنا أتطلّع شوقاً لفهم هذا الأمر» متحرّراً من المقاومة.

«سيكون الأمر رائعاً عندما أفهم الأمر. لدي إشاراتٌ منه في تجربتي كل يوم. أحصل عليه من مواضيع مختلفة كثيرة. وأقوم به بشكلٍ جيد في مُعظمه. أحب أن أعرف بأن هناك ثروةً قد جُمعت إلي. وأحب أنَ أعرف بأن تجربة حياتي قد دفعتني أن أضع بعض الأشياء في موضع التنفيذ الاهتزازي. وأحب أن أدرك بأن المصدر داخلي قد سبقني في توقّع تلقيه».

«لا أحب أن أعرف بأن عاطفتي السلبية نفسها هي دليلي بأنني قد ابتعدتُ عن الطريقة التي يراني فيها المصدر. وأحب أن أعرف بأن العاطفة السلبية هي مؤشّري بأن المصدر يراني مزدهراً، وفي لحظة عاطفتي السلبية، لا أكون كذلك. وأحب الفكرة بأن المصدر يمكنه أن يوجّهني نحو مشاعرَ أكثر إيجابية، وأحب أن أعرف بأن المشاعر السلبية هي دليلي بأنني لا أسير في الاتجاه الذي يفكّر فيه المصدر. أحب أن أعرف ذلك».

«أنا جيدٌ في هذا الأمر، وأنا مدركٌ للطريقة التي أشعر بها، ويمكنني معرفة الاختلاف. ولقد لاحظت الارتباط بين ما كنت أفكر وأشعر به وما هو واضحٌ كدليل. ولا أعرف بأن الحقيقة تتحوّل لمضاهاة شعوري

المُزمن. وأفهم بأن التفكير بشيءٍ ما في البداية مختلفٌ عمّا كُنتُ أعتقد بأنه يأخذ تركيزاً أكثر قليلاً. وأعرفُ بأنني عندما أركّز أطول قليلاً، يصبح الأمر أسهل وأسهل. وأعرف كذلك بأنه كلّما قلت شيئاً لمدّة أطول، يصبح قوله أسهل، وكلّما قلته أكثر، يصبح من الأسهل لي توقّعه. وأعرف كذلك أن **التوقّعات** تجلب شعوراً مختلفاً. وأعرف الاختلاف ما بين الشعور **بالأمل** والشعور **بالشك**. وأعرف الفرق بين الشعور **بالحماس** والشعور **بتثبيط العزيمة**. يمكنني القيام بهذا الأمر. أعرف بأنني أستطيع القيام بهذا الأمر» إن الجدالات المشابهة تجعل كل الاختلاف في العالم ممكناً. وذلك هو العمل.

نعرف أنه يبدو بطيئاً، لكن ذلك هو العمل. لم تأت إلى فكرك المُزمن دفعةً واحدة. (ولا نعني بكلمة مزمن المعنى السلبي بالضرورة. نعني بكلمة مزمن، ما هو الشيء الذي تفكر به عادة تجاه هذا الموضوع) أنت وصلت إليها بالتدريج. ولن تتحوّل عنها دفعةً واحدة. سوف تتحوّل عنها بالتدريج.... ذا أردت أن تتحوّل عنها دفعةً واحدة، لن تفعل ذلك ـ لأنك سوف تُصاب بالإحباط. لكن إذا توقّعت التحوّل عنه بالتدريج، وقمت بذلك، ستشعر بالتشجيع ـ وهكذا إذاً، إعلانٌ واحدٌ فقط في كل مرّة، رواية القصة بالطريقة التي تعجبك، بالطريقة التي تريدها أن تكون.

وهكذا، هذه هي الطريقة التي نروي فيها قصتك: «لقد سمعت مؤخراً بأن هناك ثروةً حقيقيةً تنتظرني في موضع التنفيذ الاهتزازي الخاص بي. وأحب كيف يبدو ذلك. وإن فكرة تجربة حياتي وما أعيشه هو السبب الذي يجعله مثيراً لي فعلاً. أحب الفكرة بأنه يمكنني أن أكون أو أن أقوم بأيّ شيء أو أمتلك ما أريد. ولذلك سأبدأ برواية حكايتي بالطريقة التي أريدها أن تكون. ولا أعتقد أن المال هو الممرّ إلى السعادة، ولكني لا أعتقد أنه مصدرُ الشرّ أيضاً. أعتقد أن المال هو طريقٌ إلى الحرية. وأعتقد أنه مع المزيد من المال هناك المزيد من الخيارات، ومع

المزيد من الخيارات، سيكون هناك مزيدٌ من المتعة. أحب فكرة اتّخاذ القرارات بشأن ما أريد القيام به وأن تكون مبنيّةً على كيف يبدو القيام به أفضل ممّا لو كنتُ قادراً على تأمين تكاليفه المالية أم لا».

«أحب الفرص التي يفتحها لي المزيد من المال، ولذلك لا أظن أنني مبتهجٌ فقط حول الثروة الحقيقية التي تنتظرني. أعتقد أنني مبتهجٌ حول ما تعنيه لي ولعائلتي، وما تعني بالنسبة لأولئك المحيطين بي، ماذا يعني ذلك إلى الطريقة التي بدأت أرى فيها الحياة، وما يعني ذلك للطريقة التي أمارس فيها الحياة. إنه أمرٌ مبهجٌ لي كي أفكر في تلك الأنواع من التغيّرات».

«أحب حياتي في العديد من الأوجه، لكنني أستطيع أن أرى كيف أن هذا المال الذي في طريقه إليّ سوف يحسّن حياتي بهذه الطريقة وهذه الطريقة وهذه الطريقة. إن مئة دولارَ إضافية سوف تعني هذه التغييرات. وإن ألفَ دولارَ إضافية سوف تعني اليوم هذه التغييرات. لو أنني سمحت بإدخال مئة ألفِ دولارَ إضافية هذه السنة، لكنتُ فعلت هذا الأمر به. لو أني أدخلتَ خمسةَ آلاف دولار كل سنة، أوه، كان يعني ذلك أنني كنت أعيش فوق الريح. وكان يعني ذلك أنني كنت أستطيع ركوب تلك السيارة. وكان يعني أنني لن أعمل هناك». [ضحك] فقط قلّبها في تصوّرك الذهني.

لقد قدّمنا العديد من الألعاب، وكانت اللّعبة الأكثر فائدةً التي رأيناها (ولقد شاهدنا العديد من الناس يطبّقون هذه العمليات) ـ وهذه لعبةٌ فعّالةٌ وقوية جداً جداً ـ **ضع 100 دولار في جيبك بقصد إنفاقها ذهنيا كل يوم، وكرّرها من جديد مراراً وتكراراً. وتأمّل فقط كم من الأشياء العديدة، إذا أردت، شراءها مقابل الـ 100 دولار.**

إنها مذهلة ما تفعله تلك اللعبة البسيطة في تغيير الطريقة التي تشعر

بها تجاه المال. إنها تحرّرك، لأن من عادتك أن تقول: «أواه، أريد ذلك لكن يجب ألّا أفعل»، بينما الـ 100 دولار تقول: «أستطيع إذا أردت. أستطيع إذا أردت. أستطيع إذا أردت. يمكنني القيام به» هكذا، بدلاً من القول: «ليس معي مقابله المالي»، مراراً وتكراراً، تقول الـ 100 دولار: «أستطيع لو أردت. أستطيع لو أردت. أستطيع لو أردت».

شخصٌ ما يقول: «حسناً، أبراهام، لم تكن مادياً مؤخّراً، لأن الـ 100 دولار لا تشتري كثيراً». وإذا قلنا، **إذا أنفقت 100 دولار ألفَ مرّة اليوم، تكون قد أنفقت ما يعادل 100،000 دولار اليوم، وذلك يذهب بعيداً في تغيّر اهتزازك. ثم، يقول الناس غالباً: «لكنه ليس حقيقياً» ونقول، سوف يكون. سوف يكون. عليك أن تشعر به أولاً، وما أن يستقرّ الاهتزاز داخلك، يأتي إليك إدراكه.**

يجب أن يقدّم لك قانون الجذب الطريق، الوسيلة، المبدعون المشاركون، والنتائج التي تجذبها اهتزازياً. **عندما تجذب الازدهار في اهتزازك، يجب أن يأتي الازدهار في تجربة حياتك، وسيأتي في العديد من الطرق، سيأتي إليك كلّما دُرْت في أيّ زاوية. وأينما نظرت، دليلٌ آخر ضخمٌ من الازدهار سوف يُظهر نفسه لك وما أن تحصل عليه مرّةً ستكون نشيطاً قليلاً أكثر من كل ما سبق من نشاط.**

إنه ليس أمراً عظيماً الذي تقومون به جميعاً. أنت تعرف لماذا يبدو وكأنه أمرٌ هام؟ لأنك كنت تنظر إليه كما هو، وتقدّم اهتزازاً لما هو عليه، وتحصل على المزيد ممّا هو عليه لفترة طويلة، وتقول: «لقد قُمت بكل هذا الجهد، وقد قُمت بكل هذا العمل، وقد عملت كل هذه السنين، وخلالها، أصبحت حيث أنا الآن. وهكذا، ماذا سيقدّم لي ذلك الجهد القليل في الوقت الذي قدّمت فيه كل هذا الجهد وحصلت على هذا فقط؟» ونقول إنك كنت تقدّم **جهداً من خلال العمل**، والآن

نشجّعك لتقديم جهد اهتزازي. الجهد الاهتزازي يدخلك في استخدام القوة والطاقة التي تخلق العوالم.

يصنع التغيير الاهتزازي تغييراً ظاهرياً كبيراً عندما تستمرّ به، لكن عندما تقول: «أريده ولكن، أريده ولكن، أريده ولكن»، فأنت لا تقوم بأيّ تقدّم. وعندما تقول: «أريده لأني، أريده لأني، أريده لأني، أريده لأني، أريده لأني». تقوم بالتقدّم.

عندما تقول: «أعتقد أنني أستطيع القيام به. أؤمن أني أستطيع القيام به. أعتقد أني أستطيع القيام به. أشك أني أستطيع القيام به. أنا لا أقوم به فعلاً. أؤمن أني أستطيع القيام به. أريد القيام به. أريد حقاً القيام به، لكني أشك أني أستطيع القيام به. لكنني لا أستطيع القيام به لأنني لم أقم به من قبل. لكني أرغب أن أقوم به. حقاً أرغب بالقيام به، لكنني لا أقوم به. بالكاد أيّ شخص يقوم به. لكني أودّ القيام به، لكني أريد القيام به، لكنه صعبٌ القيامُ به، وأنا لا أقوم بأيّ خطوة للأمام. وأريد القيام به، لكني لا أعرف ماذا أفعل...» ثم لا يتغيّر شيء. إنها العادة الاهتزازية القديمة نفسها، الرتيبة والمزمنة «للطريقة التي أشعر بها». **عليك أن تستخدم إرادتك لتركيز أفكارك في نسج رواية مختلفة. لذلك، اروي لنا الآن قصة صورتك المالية.**

حكايَتي عن النّجاح المالي

سؤال: كل شيء على ما يرام، ذلك هو الشيء الذي أستطيع التفكير به من خلال كل المحادثة، بأن كل شيء على ما يرام. وأشعر بذلك في الداخل. يبدو أنه رائعٌ وجوهري، بطريقةٍ ما. وأظن أن سؤالي فقط: هل ذلك جزءٌ من العملية؟

أبراهام: تلك هي كل العملية، لأنه كمّا قُلنا، 99 % من كل عملية الخلق تكتمل اهتزازياً قبل أن تحصل على الدليل عليها. وهو أمرٌ يشبه

السفر من فونيكس Phoenix إلى سان دييغو San Diego ، وسان دييغو هي المكان الذي تريد أن تكون فيه، لكن بسبب المسافة الفاصلة الـ 400 ميل، فأنت لستَ في المكان الذي تريد. وإذا أحبَطَك الأمر كَوْنك لست هناك، فإذا تحدّثنا بموضوع الاهتزاز، سوف تدور وتعود إلى فونيكس. لن تصل أبداً إلى هناك. ولكن بلغة هذه الرحلة المادية من مكانٍ إلى مكان، تقول: «حسناً، أفهم تلك الرَحلة، لذلك أستطيع القيام بهاً. أستطيع أن أرى تقدّمي. أستطيع أن أرى تلك الرحلة، مع كل ميلٍ أبقى مُركّزاً عليه في ذلك الاتجاه، حيث أبتعد عن المكان الذي لا أَريدُ أن أكون فيه وأقترب إلى حيث أريد أن أكون».

ونقول، عليك أن تفي بوعدك لأن لديك هذا الدليل الذي يُريك بأنك تقترب، وتقترب، وأنك تقترب. وهكذا، (ما لم تكن تمشي) لا أحد يصبح مثبّطاً تجاه تلك الرحلة. بتعبيرٍ آخر، إنك تحمل الوعد، وتحمل الاعتقاد. أنت لا تقول: «سان دييغو حلمٌ مستحيل»، ولا تقول: «سان دييغو **مُعضلة**، لقد حاولت وحاولت، ولا أستطيع الوصول إلى هناك»، لأنك تستطيع أن تكون هناك، وأنت تعرف أنك تستطيع.

عندما تقوم بالربط بأن الطريقة التي **تشعر** بها هي دليلك في الاتجاه الذي تتحرّك، ويمكنك أن تقول لنفسك بصدق: «أشعر بأني متفائلٌ، عندما أقول «كل شيءٍ على ما يرام»، أعنيه.... حقّاً أشعر به»، ثم نقول: «إذاً لا تستطيع إلّا أنْ تصل إلى هناك. إذا استطعت الحفاظ على ذلك التوقّع وذلك الموقف وذلك التردّد الاهتزازي، سوف يأتي، وسوف يأتي سريعاً.

وهكذا تقول: «أوكي، أنا على الطريق. لقد تحدّثت إلى أبراهام، وتابع أبراهام الطريق أكثر من 68 ثانية، ولقد حصلتُ على ذلك التذبذب. وعندما قلتُ «كل شيءٍ على ما يرام»، لقد شعرتُ به حقاً.

ثم نظرت إلى وضع حياتي الحقيقية، ورأيت بأنني لم أكن في سان دييغو بعد. بتعبير آخر، نظرتُ إلى شيءٍ ما، وشعرتُ بهزةٍ سلبية بسببه لأنني لستُ في المكان الذي أريد (أريدُ أن أقوم بشيءٍ ما، وليس لدي المال للقيام به)، وشعرتُ بالإحباط».

ونقول: «جيد، إن **الإحباط** هو **دليلك** لأن ما حدث للتو دفعك لفقدان الشعور **بالتوقّع** وتبدأ بالتركيز على شيءٍ ما مختلفٍ عن **توقّعك**. ماذا بإمكانك الآن أن تفعل كي تُعيد نفسك إلى ذلك الشعور؟».

عندما تعمل على ذلك الشعور من تثبيط العزيمة من أجل أن تجلب نفسك إلى شيءٍ يُشعرك بأنك أفضل، تنظّف تذبذبك بطريقة لا يعود أبداً إلى ذلك المكان السلبي ثانية. بتعبيرٍ آخر، عندما تشعر بعاطفةٍ سلبية وتأخذ الوقت للتفكير مليّاً بها (لذلك نحن هنا) حتى تشعر بالارتياح فعلياً ـ والذي سيأخذ منك عادةً، 68 ثانية أو أكثر للوصول إلى هناك **ـ عندما تشعر فعلياً، وبشكلٍ عميق، بالارتياح، الآن لن يكون عليك أبداً تنظيف ذلك الاهتزاز ثانيةً من ذلك الموضوع بنفس تلك الطريقة. تحرّكت في الكون. وتحرّكت إلى نقطة اهتزازٍ مختلفة أفضل.**

وههنا الشيء الأكثر أهمية الذي نريدك أن تسمعه حول ذلك الأمر: **لأنك انتقلت إلى نقطة اهتزاز مختلفة أفضل، فإن الدليل الظاهر يجب أن يتغيّر، أيضاً. ولذلك، في اللّحظة التي تبذل فيها الجهد من أجل القيام به، فإن كل الأشياء في الكون التي تخصّ ذلك الموضوع تستجيب لذلك الاهتزاز الذي تقدّمه.**

وهكذا، ذلك هو اليوم الذي حصلت فيه على فكرة تثمر لك. ذلك هو اليوم الذي تلتقي فيه مع شخص لديه شيءٌ ما يقدّمه لك ـ ولديك شيءٌ ما تقدّمه له ـ وتبادله شيئاً ما، مالياً، كنتيجة لذلك. بتعبيرٍ آخر، ذلك الجهد البسيط ـ لم تتمكن من الرؤية بأنه كان يقرّبك أكثر

من سان دييغو ـ لم تستطع أن تراه لأنه ليس مثل قيادة سيارتك في اتجاه ما، لكنك شعرت به، لذلك عرفتَه، ولأنك شعرت به، ولأنك فهمتَ أهمية الطريقة التي شعرت بها، حافظت عليها... وحالاً لا تأمُل فقط بأن تكون لديك الوفرة ـ ولا تؤمن به فقط ـ بل تعرفه، لأن الدليل يحيط بك بشكلٍ مؤكّد.

تماماً فكرةً بفكرة بفكرة بفكرة بفكرة، تنظّفها، تنظّفها، تنظّفها، تنظّفها. ماذا نعني بـ «ننظّفها»؟ ترويها بالطريقة التي تريد أن تكون، وترويها بطريقة أقل ممّا لا تريد أن تكون. وتتوقّف عن مواجهة الواقع، وتبدأ بخلق الواقع.

لذلك يقول أصدقاؤكَ: «ما هو الشيء الذي توصّلت إليه؟».

وأنت تقول: «كل الأشياء جيدة».

ويقولون: «هل كنت قادراً على شراء ذلك الشيء الذي أردت شراءَه؟ أو هل حصلت على العمل الذي أردت الحصول عليه؟».

وأنت تقول: «أنا على المسار الصحيح معه».

ويقولون: «لا، لم تفهم سؤالي. [ضحك] هل فهمته؟».

وتقول: «أنت لم تفهم جوابي. إنني على المسار الصحيح معه».

ويقولون: «حسناً، إذا لم تكن تملكها، لا تملكها».

وتقول: «آه، ليس صحيحاً على الإطلاق. لقد حصلت عليها اهتزازياً. والآن لقد حصلت عليها **اهتزازياً**. وبما أنني حصلت عليها اهتزازياً الآن، يجب أن تأتي إلي، إنه قانون. لقد حصلت عليها **اهتزازياً**»

«حسناً، كيف تعرف أنها قادمة؟».

«لأني أشعر بالرضا».

«حسناً، تشعر بأنك جيد قبل أن تحصل عليها[ضحك]، ما الذي يحدث معك؟».

«أعرف العملية. لقد حقّقت الانحياز الاهتزازي مع رغبتي، ولذلك يجب أن تأتي، إنه قانون».

«كيف تعرف بأنك قد أنجزت انحيازاً اهتزازياً؟» يقول صديقك السلبي، «كيف تعرف بأنك قد أنجزت الانحياز الاهتزازي مع ما تريد؟».

«أشعر بأني على ما يرام في كل مرة أفكّر به. أشعر بالرضا عندما أفكّر بثروتي. لا أشعر بالسخرية، ولا أشعر بالإحباط، ولا أشعر بفتور همتي. أشعر بالتفاؤل لأني أعرف أنه قادم. في الواقع، أنا متفائل جداً، انظر إلى قائمتي لما سأفعل بالثروة. هذه هي قائمتي لما سأفعل بها».

هناك لعبةٌ أخرى نقدّمها لكم. إنها لعبة دفتر الشيكات حيث تودِع 1،000 دولار في حسابك (دولارات اهتزازية)، وتنفق تلك الـ 1،000 دولار. وفي اليوم التالي تودِع 2،000 دولار وتنفقها. في اليوم الثالث، تودِع 3،000 دولار وتنفقها... في الـ 365 يوم، تودِع 365،000 دولار وتنفقها.

وهكذا، وأنت تنفق هذه الأموال (اهتزازياً) ـ حيث أنك تنفقها ذهنياً ـ ما يجري هو، أنك تخلق لها منافذاً من أجل أن تذهب.... عندما تخلق مخرجاً اهتزازياً، فهي تسحب كل شيء من أجل إنجازها من خلالك. ذلك ما تعنيه اللّهفة. ذلك ما يعنيه الشّغَف. ذلك ما يعنيه شعورك بالحماس.

بتعبيرٍ آخر، عندما تقدّم ـ في هذا الواقع الزماني والمكاني ـ التمهيد الاهتزازي للرغبة، فهي تجعل الأشياء في حالة حركة بحيث إذا تركت نفسك تذهب معها، تشعر بالروعة. وعندما لا تترك نفسك تذهب

معها، تشعر بأنك سيءٌ للغاية. (هل سمعت ذلك؟) ذلك يعني بأنك إذا شعرت بأنك سيءٌ بالفعل تجاه شيءٍ ما، يعني أنك طلبت شيئاً ما، وأن الجزء الأكبر منك قد أصبح شيئا لم تَسمح للمتبقي منك أن يجاريه.

نريدك أن تدرك بأنك أنت السبب الذي يجعل الجدول يتحرّك سريعاً كما يفعل، وأنت أيضاً السبب بأنك تقف مع التّيار أو ضدّه، وكل شيءٍ تشعر به هو بشأنه.

إن كل شيءٍ تريده هو لأنك تعتقد بأنك سوف تشعر أفضل في الحصول عليه. سواء كان مالاً أو موضوعاً مادياً أو علاقةً أو تجربةً، ظرفا، حَدَثاً، كل شيءٍ تريده هو لأنك تعتقد أنك إذا ملكته، ستشعر بشكلٍ أفضل، وعندما تكتشف بأن الفكرة عنه فقط ستجعلك تشعر بشكلٍ أفضل، تكون الآن قد أنجزت الجوهر الاهتزازي منه. ثم، سوف يُخضعهُ قانون الجذب لك في كل التفاصيل الدقيقة التي دفعتك حياتك أن تنحَتَها من أجلك. عليها أن تكون. وفي الواقع، هي كذلك.

في بيئتك اليوم، ترسم خطة (بسبب ما تعيشه الآن) لتجربة الحياة المستقبلية، لأنه عندما تولد الطاقات الجديدة في أجساد الأطفال الحديثي الولادة غير المقاومين، سوف يكسبون (لأنها جديدة وغير مقاومة) منفعةً ما قد وضعته في موضع التنفيذ الاهتزازي للوعي الجمعي. تماماً مثلك، في زمانك ومكانك، تجني منافعَ ما وضعَتْه الأجيال السابقة، لأنك لا تستطيع أن تعيش حياةً إنسانية بدون البحث عن التّحسين. ما نريد أن نقدّمه لك هو أنك لست بحاجة أن تنعَق كالغراب لتغلق الفجوة، ولست بحاجة أن تولد من جديد لكَي تجني فائدةَ ما دشّنته. يمكنك القيام به هنا كلّه والآن في هذه الحياة، وفي الواقع، ذلك ما خطّطت له.

قُلتَ: «سوف أنطلق، والتنوّع سوف يُلهمني إلى فكرةٍ ما. وما أن

تنشأ الفكرة داخلي، سوف أركّز عليها انتباهي الكامل». حسناً، أليس ذلك ما كنّا نقوله لك تماماً؟ أعط انتباهك الكامل إلى رغباتك المولودة حديثاً، ولا تهتم أبداً بالواقع الذي كان الأساس الذي دفعك للرغبة بها.

دَعْ وَعيَك، بدلاً من وجودك: «**هنا حيث أنا**» ـ هذا هو الشيء الذي نريده أكثر في هذا الفصل لنقوله لك بطريقة تستطيع سماعها ـ أن تكون: ليس مهماً أين أنت لأنه مؤقّت. إنه مثل مؤشّر الغاز في سيارتك. هل لاحظت كيف تتحرّك بسرعة[ضحك]، بشكلٍ خاص مؤخّراً؟ بمعنى آخر، إنه **مؤشّرٌ** فقط، هذا هو كل شيء. إنه **مؤشّر**.

بالتالي، ما يظهر هو تماماً مؤشّرٌ مؤقّت للاهتزاز المؤقّت. لكنك تقول: «حسناً، لا يبدو أن كل ذلك مؤقّتٌ لأنني كنت أعيشه منذ زمنٍ طويل» ونقول، لأنه كان لديك **نفس** الاستجابات وتقدّم **نفس** الاهتزاز، لذلك يحدث **نفس** الشيء، لكنه **جديد**. **أنت لا تعيش الحياة ذاتها. إنها عيشةٌ جديدة من حياة جديدة من اهتزاز جديد. إن التذبذب الذي تقدّمه اليوم هو نفس التذبذب الذي قدّمته البارحة لكنك حصلت على عادة التفكير بالأشياء بالطريقة التي فكّرت بها البارحة.**

إذا كنت خارج البيت الذي ترعرعت فيه لفترة أو بعيداً عن الناس الذين كانوا هناك عندما كنت تكبُر، وإذا كان البيت والناس ما يزالون هناك، اذهب حالاً وشاهد كم أنت متأقلِمٌ عندما تدرك كم حدثاً في حياتك جعلك مختلف جداً عن ذلك الشخص الذي كنت عندما كنت هناك. ثم تدرك أنه في كل لحظةٍ من كل يوم، يجري هذا النوع من التمدّد داخلك.

نحب سؤالك. نحب السؤال التالي: «كيف أنتقل من المكان الذي أنا فيه إلى المكان الذي أريد؟» والجواب هو: انظر في اتجاه المكان الذي تريد، وتحدّث عن الاتجاه الذي ترغب أن تسير فيه، ولا تنظر خلفك إلى

المكان الذي أتيت منه. وإذا استطعت أن تنجح بهذا، سيكون لديك في أقرب وقتٍ الدليل على «ثروتك الحقيقية».

السائل: «مُذهل، شكراً».

إغلاق ورشة بوستن

أبراهام: لقد استمتعنا بهذا التفاعل. وقد استمتعنا بكل تفاعلٍ مع كل شخصٍ حضر معنا هذه الجلسات. وقد استمتعنا برغبة أولئك الجالسين في الخارج يستمعون إليها كي تصل بصبر إلى الكتلة الذهبية التي يجب أن تكون مدفونةً هناك في مكانٍ ما.

نحن نخبرك ما نخبرك ليس لكي تصل إلى النتائج التي تعتقد أنك تريدها، ولكن لكي تستطيع أن تشعر بالارتياح المحسوس وتعرف أنك تستطيع أن تجده مرّةً أخرى في أيّ وقتٍ تصل إليها.

إننا لا نقودك تجاه الأدلة لأننا نعتقد أن تلك الأدلة أساسيةٌ لتجربتك. نحن نقودك نحو الخلق الناجح للأدلة لأننا نريدك أن تتحكّم بتردّدك، لأن تذبذبك هو حياتك، الآن تماماً.

إن ما تشعر به الآن هو مزيجٌ ممّا قد أصبحْتَ عليه ومن الشخص الذي تسمح لنفسك أن تكون. ولا شيء غير ذلك حقيقيٌّ أبداً. وعندما يكون لديك معرفةٌ واعية بالأدوات الموجودة في حقيبة الحِيَل التي تساعدك في التحوّل إلى الاتجاه الذي أنت فيه فعلاً، الآن لديك الأدوات التي تساعدك كي تكون ذلك المخلوق السعيد الذي تسعى لتكونه.

لا نريدك أن تكون ناجحاً من أصحاب الملايين من الدولارات، بالرغم أنك ستصبح. نريدك أن تكون المخلوق السعيد الذي يستمتع باكتشاف كيف يصبح كذلك. نريد أن تكون رحلة ركوب النهر هامّةً

بالنسبة لك في شكلك المادي كما كانت بالنسبة لك عندما قرّرت أن تأتي.

نريدك أن تعرف ما الشيء الذي لا تريده بحيث تستطيع أن تعرف ماذا تريد، ونريدك أن تشعر بالفرق. نريدك أن تشعر بالارتياح عندما تتحوّل في الاتجاه نحو ما تريد، ونريدك أن تشعر بالمعرفة بأنك قد حسّنت اهتزازك، كما فعلت تماماً. وثم نريدك أن تشعر بالابتهاج لمراقبة القوى الكونية وهي تتجمّع حولك وتقدّم لك الدليل عن الاصطفاف الذي اتخذته. ومن ثم نريدك أن تقف على ذلك الرصيف الجديد، ونريدك أن تشعر بالتناقض الذي سيطلق أيّة رغبةٍ أُخرى.

نريدك أن تشعر بقوة الرّغبة الجديدة وعلاقتك الذبذبية معها، ونريدك أن تدرك ذلك، مرّةً أُخرى، أنك لست سريعاً إلى الحدّ الذي دفعتك الحياة أن تكونه. ونريدك الآن أن تستمتع بالمعرفة التي تعرفُها الآن ماذا عليك أن تفعل لأنك قُمتَ بها مراراً وتكراراً. ونريدكَ أن تصل بدقّة إلى الفكرة التي تبدو أفضل. صلْ إلى الفكرة التي تبدو أفضل، وتحرّك في الاتجاه الذي تريد، ثم اشعُر بالظهور الجديد.

نريد منك أن تضع يديك في صلصال حياتك، ونريدك أن تُشكّل صلصالك الخاص. لا نريدها أن تكون من أجل الوصول إلى النتيجة، نريدها من أجل عملية الاصطفاف. نريدها أن تكون حَوْل الطاقة الموجودة في جوفك. نريدها أن تكون حول العاطفة التي يمكنك تحسينها. ونريدها أن تكون عنك ومن ثم إدراك الدليل الذي يأتي إليك لأنك قد حسّنت العاطفة.

لقد أحببنا كيف شعرت، ونحب كيف تشعر. وأحببنا الحقيقية بأنك لم تستطع الشعور كيف تشعر إذا لم تكن قد شعرت كيف شعرت. بتعبيرٍ آخر، إن تلك العلاقة الاهتزازية هي الحياة، وليس هناك من خطأ

في أيٍّ منها. إنها جميعاً تشكيلٌ للصلصال.

لقد استمتعنا بهذا الأمر أكثر مما تستطيع الكلمات التعبير عنه. الحياة جيدة من نقطة أفضليّتنا. نريدك (وندعوك) أن تنظر إلى عالمك من خلال أعيننا لأن ما نراه حقاً، حقاً جيد. إن الأوقات الجيدة أمامك كنتيجة لهذا الاجتماع.

يوجد حبٌّ عظيمٌ هنا لك. وكما دائماً، نبقى غير كاملين بالفرح.

حول المؤلفين

مع كثير من الحماس إزاء التوضيح والتطبيق العملي للكلمة المترجمة الآتية من كائنات تُسمّي نفسها «أبراهام»، بدأ «جيري» و «إستر هيكس» الكشف عن تجربتهما المذهلة مع «أبراهام» إلى حفنة من زملائهم المُقربين في العمل عام 1986.

إدراكاً منهما للنتائج العملية التي تمّ تلقيها من قِبلهما، ومن قِبل أولئك الناس الذين كانوا يطرحون أسئلة ذات معنى فيما يتعلّق بالمال، أحوال الجسد، العلاقات، ثمّ التطبيق الناجح لإجابات «أبراهام» على أحوالهم الخاصة، قام كلّ من «جيري» و«إستر» باتخاذ قرار مدروس بالسماح لتعاليم «أبراهام» أن تُصبح متُاحة لدائرة واسعة من الباحثين عن اجابات تُخبرهم كيف يعيشون حياة أفضل.

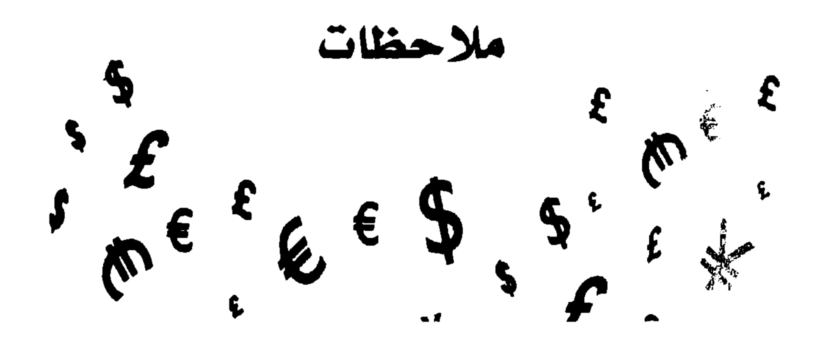
لقد اتخذ «إستر» و«جيري» مركز المؤتمرات الخاص بهما والموجود في «سان أنطونيو، تكساس» قاعدة لهما، وسافرا تقريباً إلى خمسين

مدينة في السنة منذ عام 1989، كي يُقدما ندوات تفاعلية عن **فنّ السماح** إلى أولئك القادةا لذين يجتمعون كي يُشاركوا في تيار الفكر المُتطوّر هذا. على الرغم من أنَّ فلسفة العافية هذه قد حظيت بالاهتمام العالمي من قبل مُفكّرين ومُعلمين رائدين قاموا بدورهم بإدراج العديد من مفاهيم «أبراهام» في كتبهم الأكثر مبيعاً، وفي نصوصهم، وفي محاضراتهم وهكذا دواليك، إلا أنَّ الانتشار الرئيس لهذه المادة كان من شخص لآخر، حيث بدأ الأفراد باكتشاف فائدة هذا الشكل من التطبيق العملي الروحاني في تجارب حياتهم الشخصية.

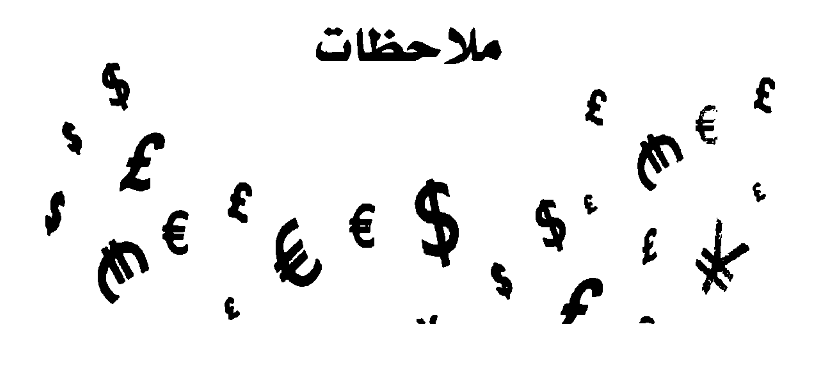
إنّ «أبراهام» وهو مجموعة من المعلمين اللاماديين المتطورين على نحو واضح، يُقدمون وجهة نظرهم الأوسع من خلال «إستر»، وعندما يُخاطبون مستوى فهمنا من خلال سلسلة من المقالات التي تتصف بالمحبة والسماح والذكاء والبساطة على نحو قابل للفهم بصورة مطبوعة أو صوتية، فهم يُرشدوننا إلى الصلة الواضحة مع كياننا الداخلي المُحبّ، وإلى تمكين الذات المرتفع انطلاقاً من الذات الكلية.

قامت عائلة «هيكس» حتى الآن بنشر أكثر من سبعمائة كتاب وشريط مسجل وأقراص ليزرية مضغوطة لـ «أبراهام هيكس».

ملاحظات

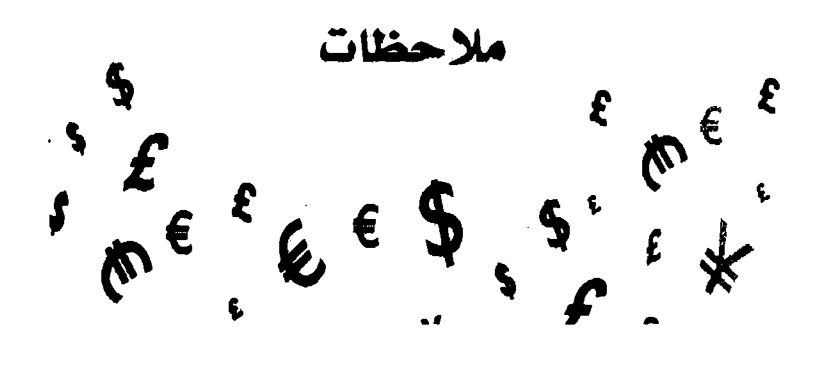


ملاحظات

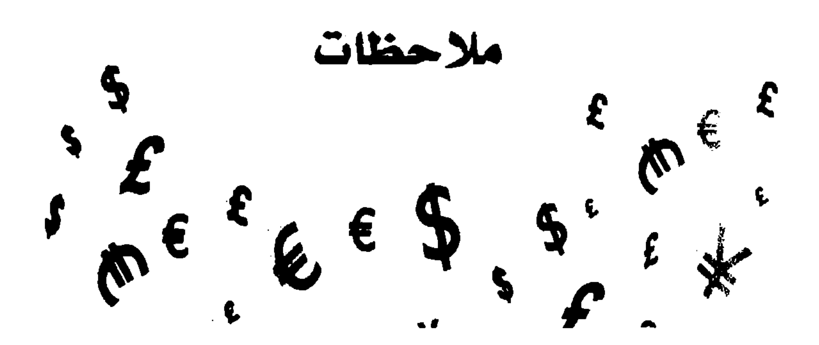


ملاحظات

ملاحظات



ملاحظات



ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

المال وقانون الجذب

إن هذا العمل الرائد الذي كتبه كل من، إستر وجيري هيكس، يعرض تعاليم الوعي غير المادي لأبراهام، ويوضح بأن أكثر المواضيع تأثراً على نحو مزمن بقانون الجذب الفعال هما :السعادة الجسدية والمالية.

يلقي هذا الكتاب الضوء على كل جانب من الجوانب الهامة في تجربتك الحياتية ثم يقودك نحو التحكم الإبداعي الواعي بكل مظهر من مظاهر حياتك. ويتوجه مباشرة نحو جوهر الموضوع الذي ربما ينزعج منه معظمكم: المال والصحة الجسدية، وقد كُتب من أجل أن يجعلك تنحاز عمداً مع القانون الأكثر فاعلية في الكون- قانون الجذب-وهكذا بمقدورك أن تجعله ذو فائدة وخصوصاً لك.

نيويورك تايمز: لقد انتج المؤلفان الأكثر رواجاً، إستر وجيري هيكس، تعاليم أبراهام-هيكس الرائدة في فن السماح لسعادتنا الفطرية بالنشوء. وقد أقيمت ورشات (عمل قانون الجذب) بأكثر من 60 مدينة سنوياً وهذا يوحي بتدفق منظم لكتب أبراهام.


9789953822809

